

「女性のための

大好評につき
今年も開催します！

やさしいピラティス」

～美しい姿勢としなやかさを保つ～

ピラティスとは、1920年代に、ドイツの従軍看護師が負傷兵のリハビリを目的に考案したエクササイズ法です。運動「量」より「質」を重視した少しの動きで、身体の体幹部分を鍛えることにより、正しい姿勢を身に付けます。



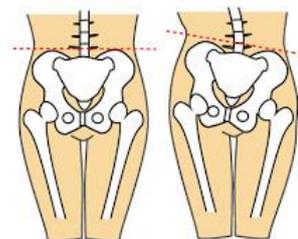
しなやかさを保ち、美しく健康な身体づくりを目指します。

日時：5月11日、25日、6月8日、22日 全4回

いずれも 木曜日 10:20～11:20

場所：名越やすらぎセンター 第一集会室 他

内容：女性を対象とした初心者向けピラティス



① 自分の体を知る→②姿勢を整える→③骨盤ケア→④体幹を鍛える

講師：高橋 智美さん (PHIピラティスマットインストラクター)

対象：60歳以上の鎌倉市民 女性 先着15名

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物

申込み：名越やすらぎセンター ☎25-1188まで (4/15受付開始)