

『ピラティス 後期講座』 開催いたしました(*^_^*)



講座名	健康増進事業 《ピラティス 後期講座》		
目的	健康で明るい人生が過ごせるよう、体づくり並びに相互の交流を目的とします。		
内容	胸式呼吸を用いたストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫に鍛え、美しい姿勢や体型を維持するための講座です。		
対象者・定員	成人 15名		
延参加人数	113名		
日時	講師	回数	
11月～3月 火曜日 13:30～14:30 コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館により日程変更	佐伯 美穂	全10回	

アンケート感想など

- ・講師の先生の指導がていねいで、いいです。
- ・身体が軽くなった気がします。
- ・指導がとても分かりやすく、良い講座でした。
- ・自分の身体と向き合う良いきっかけとなったので、これを活かし生活改善につなげたり見直したいと思います。

講座の様子

