

ピラティス

ピラティスはもともとリハビリトレーニングのために開発されたエクササイズです。体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にするのを目的としており、どなたでも無理なく取り組める運動です。

<ピラティスの効果>

- ・体の不調改善(肩こり・腰痛など)
- ・健康的な体づくり
- ・姿勢改善
- ・リラックス効果
- ・けが防止 など



秋期 6回コース

日時: 第1・3火曜日 13:00~14:15 (75分)

10月 11・25日

11月 15・29日

12月 6・20日

講師: 健康運動指導士 荘野やよゐ

受講料: 7,150円 /全6回 (授業料 6,600円 諸経費 550円)

☆体験レッスンできます 1,100円/回 ☆

*持ってきていただくもの・・・タオル・室内シューズ・飲み物・ヨガマット
*動きやすい洋服でお越しください

一般財団法人 呉 YWCA Tel: 0823-21-2414 Fax: 0823-21-2514

〒737-0028 呉市幸町 3-1 E-mail: krywca@joy.ocn.ne.jp

受付時間 火-金:10:00-18:00 土:10:00-17:00 (日曜・月曜・祝日休業)