

女性のためのピラティス水曜

～インナーマッスルを鍛え、女性本来の美しい身体を作りましょう～



- 曜 日 : 水曜日
- 時 間 : 10:00~11:30
- 対 象 : 一般女性
- 場 所 : 3階 第1・2 和室会議室
- 講 師 : STOTT PILATES 認定インストラクター 荻田 純子
- 準 備 物 : 運動のできる服装、タオル、水分、ヨガマット(貸出可)

定員 30 名



講座の内容や様子は？

初級中心のエクササイズとなります。マット1枚の上でのレッスンですので、自分のペースでゆったりとできます。現在、30~70代の幅広い年代の方々が受講されています。初心者の方もいれば、継続受講の方もいらっしゃいます。 (※2020.9月時点)

どんな人にオススメ？

慢性的な肩凝りや腰痛に悩まされている方、姿勢を良くしたい方、運動が苦手だけど体を動かしたい方、疲れにくい身体を作りたい方などにオススメの講座となっています。



講座の流れは？

ウォーミングアップ(筋膜リリースなど)をした後、関節を動かすピラティス、体幹を働かせるピラティスへと続きます。後半にバランス感覚を整えるピラティスを取り入れ、全身をしっかりと鍛えていきます。



★講師から一言★

身体って不思議! ピラティスって楽しい! と感じていただけるよう「良い動き」を引き出すピラティスを、みなさんと一緒に探索する90分間のクラスです。水曜日10時、ぜひお越しください。まずは体験からでも! お待ちしております!



お申込みは兵庫県立総合体育館まで