

女性のためのピラティス金曜

～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：金曜日

■時間：10:00～11:30

■対象：一般女性

■場所：1階 格技室 A

■講師：STOTT PILATES 認定インストラクター 佐古 奈央実

■準備物：運動のできる服装、バスタオル、ハンドタオル(汚れてもよいもの)水分、ヨガマット(貸出可)

定員 30 名



講座の内容や様子は？

ピラティス初心者の方が多く、基礎からしっかりと学んでいただけます。

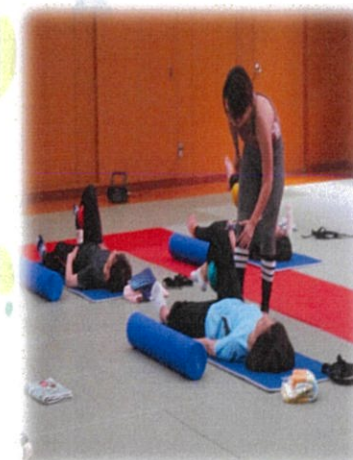
最初は難しい動きでも、自分のペースで休憩しながら進めることで、だんだんとできるようになっていきます。

現在は15名程度の方が受講されています。(※2020.9月時点)

現在は15名程度の方が受講されています。(※2020.9月時点)

どんな人にオススメ？

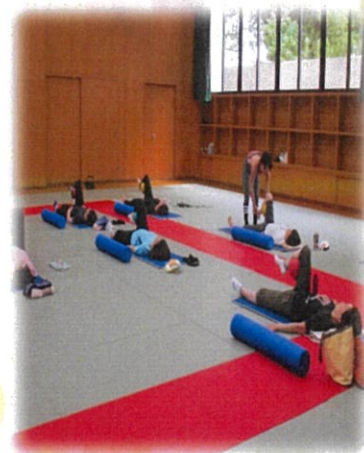
肩こりや腰痛持ちの方、ハードな運動が苦手な方、身体の歪みが気になる方、インナーマッスルを鍛えて女性本来の美しい身体を作りたい方にオススメです。学んだことを自宅でも活かして、宅トレと一緒に頑張りませんか？



講座の流れは？

ストレッチポールを使って筋肉をほぐし、身体の歪みを改善していくストレッチを行います。次に、呼吸の練習や姿勢のチェックを行います。エクササイズの後、簡単なストレッチをして終わります。

運動強度もそこまで高くないので安心してご参加ください。



★講師から一言★

ピラティス初心者の方、大歓迎です。ストレッチポールを使って筋膜リリース、そしてエクササイズを行うので、運動不足の方や姿勢改善をされたい方、オススメです！ぜひ一度体験にきてください。一緒に楽しく汗を流してリフレッシュしましょう！



お申込みは兵庫県立総合体育館まで