

令和8年度

ホカツのナイトピラティス

ピラティスとは

リハビリから生まれたトレーニングです。

正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えることにより姿勢の悪さや、疲れやすさ、肩こりなどを解消する効果があります。

◆日程

第2・4水曜日



4月.. 8・22日 5月.. 13・27日

6月.. 10・24日 7月.. 8・22日 (全8回)

※天候や会場の都合により日程が変更になることがあります

[初心者中心コース]

ピラティス初心者、運動の機会がなく、体力に自信のない方のコースです。

時間 17:15～18:15

募集人数 20数名

[経験者中心コース]

ピラティス経験者向けの運動強度がやや高いコースです。

時間 18:30～19:30

募集人数 20数名

◆場所：鴨志田地域ケアプラザ ◆参加費：3,500円(保険代込み)
(駐車場は利用できません)

*初回に集金

◆講師：竹内 奈津子 氏
(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康実践指導者)

◆申し込み：3月14日(土)午前9時よりコース別に電話受付

[初心者コース] TEL 961-4099【前田】

[経験者コース] TEL 962-4018【森川】

私たち、保健活動推進員は、地域の中で健康づくりの推進役を担っています。

*持ち物はタオル・飲み物・ヨガマット・上履き 運動できる服装

