

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

