

仲間募集

ピラティス pilates

体幹を鍛える健康体操
インナーマッスルの刺激
効果的な呼吸法で心身健康
心身のリフレッシュ効果抜群

東大島文化センター自主講座

ピラティスとは、筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。ヨガに似たゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えます。

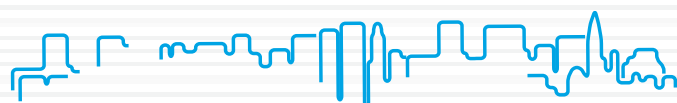
ドイツ人のジョゼフ・ピラティスさんが創案した運動療法で、女性や高齢者でも無理なく全身運動、リフレッシュすることができます。

住まいや職場から近い、東大島文化センターで定期的に参加していますので、どなたでもお気軽に参加することができます。70歳超の男性も無理なく参加しています。

開催スケジュール
土曜日(月2回) 男女別

開催会場
東大島文化センター
第一和室 他

女性クラス
18:15～19:15



男性クラス
19:30～20:30



随時募集しています。

また、見学体験も歓迎していますので、下記連絡先にお問い合わせください。

入会金 なし

受講料 半期10回13,000円

途中入会の場合、入会時からのレッスン回数計算対応致します。

教材費 2,000円 (ボール、セラバンド) 初回のみ

問合せ連絡先 椎名希与子

電話 080-2002-5775

ks.inquirywindow2002@gmail.com