

初めてのピラティス講座

～体力に自信が無くても大丈夫！自分のカラダと気持ちよく向き合しましょう～

第1回目

9/12(金)

10:00～11:00

まずはここから！やさしく整えるピラティス

- ・ピラティスってどんな運動？基本の呼吸と姿勢を学ぼう
- ・背中、骨盤まわりを緩めて整える優しい動きを実践！

講師
今野 朋美氏

フロフィール
Tomo Pilates Yoga主宰
パーソナルレッスンの他
横浜市内地区センター等
で活躍されています



R6年度 講座の様子

第2回目

9/26(金)

10:00～11:00

日常がラクになる！

ピラティスでコアを育てよう！

- ・骨盤底筋、お腹、背中にアプローチする簡単コアエクササイズ
- ・「立つ、歩く、かがむ」が楽になるカラダづくりを目指そう！

持ち物
・ヨガマット・フェイスタオル
・飲み物(水分補給用)
・動きやすい服装
・羽織るもの(パーカー等)

対象 横浜市内在住・在勤の60歳未満の方

定員 16人(抽選)

参加費 800円(全2回分)

申込み 8/11(月)～8/24(日)二次元コードで申込

(電話・来館では申込はできません)

<https://forms.office.com/r/sKpLJJ2E4n>



- ・申込期間内に定員に達しない場合は、申込期間を延長し、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- ・駐車場は台数が限られていますので、公共交通機関をご利用ください

■申込み・問い合わせ■

社会福祉法人 横浜社会福祉協議会横浜市都筑地区センター
住所：横浜市都筑区葛が谷2-1 電話：045-941-8380

■お預かりした個人情報、本事業以外で使用いたしません。

■個人情報の取扱いについては、横浜社会福祉協議会「個人情報保護に関する方針」に基づいて、適切にその管理をします。



TSUZUKICENTER