

やさしい

ピラティス講座



R7年度 講座の様子

～体力に自信が無くても大丈夫！

動いて自分のカラダを整えましょう♪～

講師

今野 朋美 氏

プロフィール

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

10月テーマ

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！

11月テーマ

ピラティスでコア（体幹）を育てよう！

- ・骨盤底筋、お腹、背中にアフ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！

日時

令和8年

10月9日・23日

11月13日・27日

全4回（予備日12月11日）

全て金曜日

10:00～11:00

場所 機能回復訓練室

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

対 象 横浜市内在住・在勤の60歳未満の方

定 員 20人（抽選）

参加費 1,500円（全4回分）

申込み 9/11（金）～9/17（木）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/FCFDXWfW0x>

- ・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 横浜市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、横浜市社会福祉協議会「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