

やさしい ピラティス教室

やさしくカラダを動かしましょう。
できなくても、ひとやすみしても、大丈夫！
とてもやさしいクラスです。

自分のカラダを知り、
日常生活を楽に送れるカラダを
目指しましょう！

7月29日(水)~10月21日(水)
の毎週水曜日※8/12(水)を除く【全12回】

午前10時00分~11時00分

※都合がつく時のみの参加もOK！

- 場 所 アズビィ体育館
- 内 容 マットピラティス
(呼吸に意識を向けながら、マットの上で、やさしく体を動かします。)
- 対 象 村民(18歳以上)※医師に運動を禁止されている方、
妊婦さん、体調不良の方はご参加頂けません。
- 定 員 各回先着15名 ●参加費 無 料
- 服 装 動きやすい服装
- 持ち物 飲み物、タオル、マット ※貸出用マットもあります。
- 申込方法 参加希望日の前日(正午)までに
田野畑村教育委員会へお申込み下さい。
- 申込先 田野畑村教育委員会
(☎34-2226)

ピラティスってなに？

『人の本当の年齢は、生きている長さや
自分がどう感じているかではなく、脊柱の柔軟
性の程度で決まるのだ』とピラティスエクササイ
ズ考案者のピラティス氏は言っています。
やさしいピラティス教室では、背骨をやさしく
動かしていきます。みなさんの背骨は
しなやかに動いていますか？