平成 29 年度　南部勤労者福祉センター主催事業
広報しずおか 7 月号掲載

はじめてのピラティス

ピラティスとは？

骨格をイメージしながら、体幹を整えるエクササイズです。深く呼吸しながら行う等ヨガと似ている部分もありますが、インナーマッスルを鍛える効果もあります。インナーマッスルを鍛えることで姿勢や体型が整えられるだけでなく、肩こりや腰痛などが改善され、疲れにくい身体になります。

一つ一つの動きを丁寧に確認しながら行います。
日頃あまり運動をしない方でも安心して参加いただけます。

平成 29 年 8/16～9/20　(全６回)

毎週水曜日 19:30～20:30

場　所	健康文化交流館　３階ホール
対　象	１９歳以上の健康な方　２０名
講　師	帯金　史（BESJ ピラティスインストラクター）
会　費	一人３,000 円
申　込	往復ハガキに講座名、住所、氏名、電話番号、年齢、返信用あて名を記入し、健康文化交流館までお申込み下さい。（7 月 14 日(金)必着、多数抽選）※HP 申込可

健康文化交流館「来・て・こ」　HP：http://sgc.shizuokacity.jp/
指定管理者：静岡市文化振興財団共同事業体
〒422－8021 静岡市駿河区小鹿 2-25-45　TEL：(054)-202-4300