

ピラティス教室 (全8回)



☆期 間：6月3日から7月22日まで毎週土曜日

19時から20時まで（1時間）

☆対 象：一般（11名参加）

☆指 導 員：伊藤 咲良 氏（市エアロビック協会所属）



ピラティスで、体幹を鍛えることで、姿勢が良くなり肩こりなどが解消され、基礎代謝UPによる脂肪燃焼効果と太りにくい体質を作り出すことができると期待されています！
遺伝は変わりませんが、体質は変わります★☆

毎年好評いただいている教室で、今年度は昨年よりも人数が増えて11名の参加となりました。いつまでも健康であるために身体を動かしたい、でも激しい運動はあんまり…という方にピッタリでピラティス後は身体がスッキリとして気持ち良く、リフレッシュになったという声を多くいただきました。

受講生のみなさん、ありがとうございました！