

会議室
特別教室

理想の身体を作る

ピラティス

～ピラティスとは？～

リハビリを行うために開発されたエクササイズで誰でも筋力トレーニングが出来る運動法です。インナーマッスル（深層筋）を重視し、背骨やその周辺の筋肉から腕や足まで骨格と筋肉の歪みを矯正することが重要とされていますのでバランスよく筋肉を鍛えられます。背骨などの中心部分をはじめとする骨格や筋肉の歪みが改善すると、筋肉がしなやかになり身体のバランスがとれて美しい姿勢と動きやすい体を維持できるようになります。

5月17日(金)・5月31日(金)

両日とも10:00～11:00

お申込み受付開始日 **5月1日(水)10:00～**

当館1F窓口でのみ受付いたします。

*定員:各回**4名**(先着順)*対象:成人(16歳以上)

*料金:**550円** *事前予約制

※キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます。