# ピラティス

## ・ピラティス入門編
## ・健康ピラティス




**担当講師：川城**

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。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。

### ・ピラティス入門編

呼吸法と背骨や骨盤の動き、深層筋などを
意識してゆっくり丁寧に練習していきます。
運動初心者の方でも受けやすいクラスです！

### ・健康ピラティス

健康づくりを意識してしっかり動いていきます。
姿勢を改善し健康促進を目指しましょう！

**開催スケジュールは別紙の日程表をご確認ください！**