

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成29年度第1回主催事業

# はじめてのピラティス

6月20,27日 7月4,11日 全4回 火曜日

午前11時15分～12時25分 70分



身体の軸を安定させて、ピラティスマットで身体を動かしながら自分の身体と向き合い、気づきを与えてくれます。スタイルアップ、肩こり、腰痛の改善などに繋げていきましょう。

【主な内容】：自分の身体の声聞き、歪まない身体作りのために身体の軸を安定させていくエクササイズ

- 第1回：ピラティスとは。センタリングについて
- 第2回：パワーハウスについて
- 第3回：集中、コントロールについて
- 第4回：正確に正しく動かそう



✧✧ 丸山健康運動指導士 ✧✧  
・丸山講師による28年度骨盤すっきりエクササイズの様子  
※今回の独自事業内容とは異なります



場 所 市民体育館内 柔道場  
講 師 丸山 幸子 健康運動指導士  
料 金 4回分一括 2,000円（保険料を含む）  
定 員 25名（先着順）  
対 象 18歳以上（性別問わず）  
服 装 運動しやすい服装。くつ下又は素足で行います。  
持 ち 物 飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット又はバスタオル



市民体育館柔道場

申込期限 6月14日(水)

☆定員に達し次第、終了とさせていただきます。\*キャンセル待ちになります。

☆定員に達しない場合、延長いたします。\*電話または窓口でお問い合わせください。

①医師に運動を止められている方はご参加いただけません。②体調の優れない時の参加はご遠慮願います。

## 水分補給してますか？

・熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、暑さに体が慣れていない今のような時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。熱中症を防ぐために、こまめな水分補給と休憩を心がけましょう。

