



## 2024年度定期教養講座 西部地域福祉センター

# からだ整えピラティス

### 講師紹介

はじめまして  
いつまでも自分の足で歩くために、  
毎日心地良いからだを過ごすため  
に、自分に優しいからだの使い方  
を一緒に学びましょう！



講師：平井 美里

### 教室内容

第1・第3水曜日 14:30~16:30

[ストレッチ][呼吸の練習][エクササイズ]で、からだを快適な状態にしていきます。心地良い呼吸はできていますか？つまずきやすくなっていますか？ピラティスでは、凝り固まったところをほぐし、筋力が低下したり、上手に使えてないところをエクササイズで強化していきます。



### 費用・持ち物

1,500円



ヨガマット、  
スポーツタオル（長さのあるもの）など

### 教室の一日の流れ

1. 体調チェック・からだほぐし
2. ストレッチ・呼吸の練習
3. 休憩
4. エクササイズ
5. 今日のまとめ