

2026年度定期教養講座 とほなす西部（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と過ごすために、
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

心地良い呼吸はできていますか？ つまづ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。

[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しょう。



費用・持ち物

1,800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