

ピラティス体験講座

★令和1年12月12日(木)10:00~11:30

ピラティス体験講座を定員20名で行いました。

ピラティスとは、心肺機能の向上と背骨の柔軟性や強化をするためのエクササイズです。



常に呼吸を意識して、お腹をへこませましょう。



★当日はマットやバスタオルの上で呼吸や姿勢(お腹)を意識しながら立つ、座る、寝転ぶなど、さまざまな動きを行いました。
爽快感、充実感いっぱいの講座でした。