

# ～強く正しく美しく～ ピラティス(金曜日)

## 目的

呼吸やコア(芯)の筋肉・関節を意識することで自分の身体を知り、  
自覚できなかった身体の負担も解消し、しなやかな心とオーダーメイドボディ  
を実感していきます。



会場 第3体育室  
時間 19時05分～19時55分  
講師 跡部 宗子  
対象 原則16歳以上  
料金/定員 全11回 4400円 / 40名

教室カリキュラム(予定)											
日程	ウォームアップ	メインエクササイズ	クロージング								
1 1月12日	・姿勢を 整える。 (ニュートラルポジション)	座位・仰向け・横向き・ うつ伏せ・立位での 各エクササイズを 通してコアを鍛える。 体のバランスを整えていく。	・ストレッチで体をほぐす。  ・呼吸を整え、姿勢を整える。								
2 1月19日											
3 1月26日	・ピラティスの 呼吸法 (胸式ラテラル呼吸)										
4 2月2日											
5 2月9日	・コアを 起動させる。										
6 2月16日											
7 2月23日	・ストレッチ										
8 3月2日											
9 3月9日	・ストレッチポール										
10 3月16日											
11 3月23日											

\* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## < ご連絡事項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装に、素足または五本指ソックスでご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。