

令和8年度 シニアスクール

「初めてでも安心、ソフトピラティス！
～夏に負けないからだづくり、はじめませんか？～」



<日時・場所>

令和8年6月11日・25日(木)10:00～11:30 青海公民館・講義室

<講師>

久松 直子さん(ピラティス・インストラクター)

<参加者>

1回目:19名、2回目:18名 のべ37名

(市内在住または在勤、市内で活動する55歳以上の方)

<内容>

深い呼吸に合わせてインナーマッスルにアプローチ。硬くなった体をリセットし心地よく体を整えます。体が硬い方、初めての方も取り組みやすく、姿勢改善、骨盤底筋のトレーニングなど日常生活を快適にする体づくりを目指し、無理なく心地よく続けられるエクササイズを学ぶ。

<主な参加者の声>アンケートより

- どんどん年齢と共に身体が硬くなり、足腰が心配で月に2回ということもあり、負担なくできるかなと思い受講して良かったです。
- ピラティス前から体験してみたいと思っていました。身体のバランスが良くなったことを感じました。前回、肩回りが軽くなり、今回もそんな感じがします。
- 呼吸を忘れてしまうので、意識してお家でも身体を動かしていきたいと思いました。
- 少し身体がやわらかくなった感じがしました。ありがとうございました。