

らくらくゆっくり ピラティス



ピラティスはリハビリ用に開発されたトレーニングで
インナーマッスルを鍛えることができます。
ピラティスを続けることで身体機能の改善や筋力強化が
期待でき、転倒などのリスク予防にもつながります。
一緒に身体の内側の筋肉を鍛えていきましょう！

日程

令和8年10月7日～

令和9年3月17日（水）＜全19回＞

(10/7・14・28 11/4・11・18・25 12/9・16・23
1/6・13・27 2/3・10・24 3/3・10・17)

時間

10:00 ～ 11:15

対象

高校生以上の方（岡山市民の65歳以上の方優先）

受講料

15,580円＜全19回分＞

定員

30名程度

場所

西大寺ふれあいセンター
2階ふれあいホール

講師

伊田 洋美 先生

締切

9月27日（日）必着

伊田 洋美 先生の経歴

- ・全米ヨガアライアンスRYT200修了
- ・PFAピラティス アドバンスコーチ
- ・公益社団法人 日本フィットネス協会
公認インストラクター
- ・セルフリンパケア
- ・CSGI公認インストラクター

