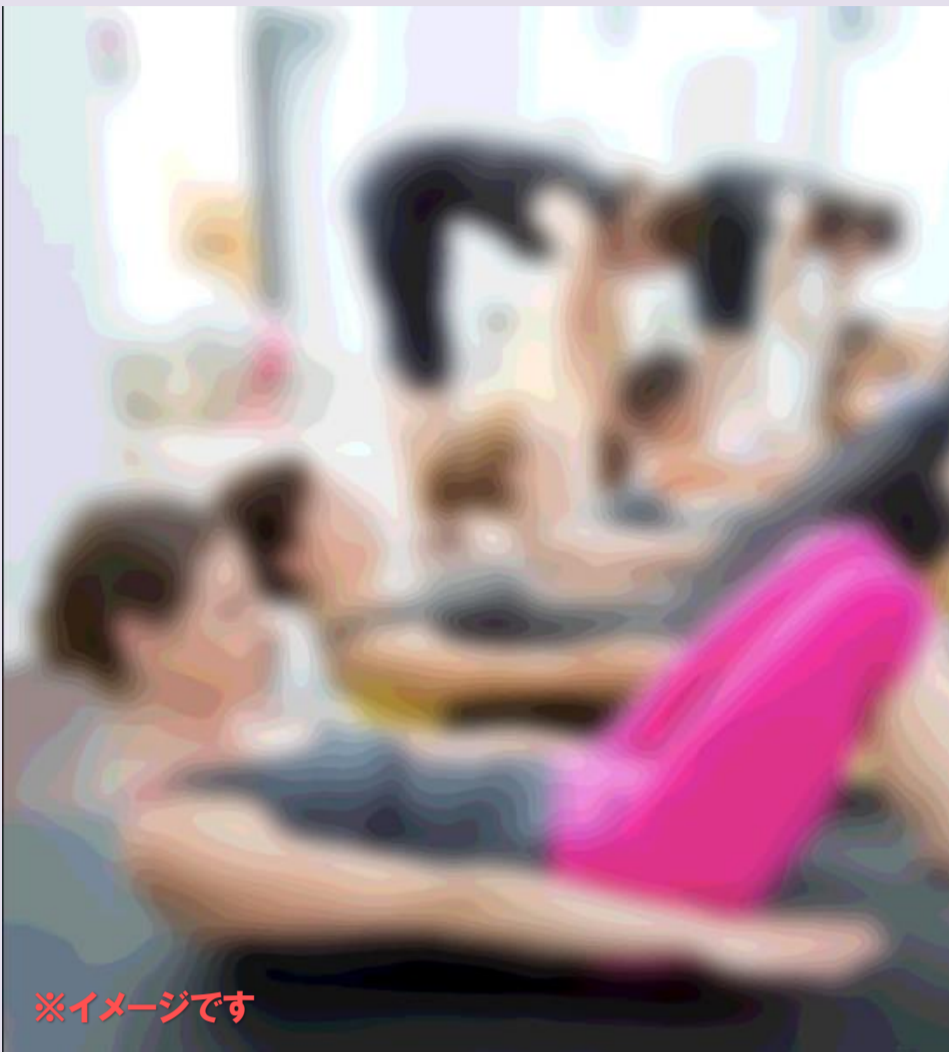


ピラティス



※イメージです



※イメージです

弱 ↓ 強	1	効果はほとんどありません。
	2	多少効果はあります。
	3	効果はあります。
	4	非常に効果的です。
	5	物凄い効果的です。

呼吸機能の改善、背骨の柔軟性向上や背骨周辺の筋肉を使う事で体幹を強くし、姿勢の強化・身体機能の向上を図るプログラム。誰でも正しく動作を行えるようシンプルな動きで構成されています。

ピラティスプログラム効果測定

■身体の引き締め	→	→	→	2
■ロコモ（筋力低下）改善効果	→	→	→	2
■柔軟性の向上	→	→	→	3
■コリ解消	→	→	→	3
■おなか引き締め	→	→	→	3
■姿勢改善	→	→	→	5
■血行促進効果	→	→	→	3
■怪我予防	→	→	→	3

■曜日・時間 水曜日 13:30～ **60分** 担当/若林 春美

■開催場所 体育館3階 柔道場（剣道場の隣）

■参加料金 一般 **510円** / 市内65歳以上 **310円** 税込

※クラス実施時間帯の前後に該当するトレーニング室の利用可能