

# ピラティスで

# カラダの歪みを改善して 正しい姿勢を手に入れませんか？

週1回全5回のピラティス教室

6月5日～7月3日

毎週土曜 午後3時～4時

全5回（予備日：7月10日）



骨盤や背骨の歪みの改善、カラダの左右バランスの調整に効果があるピラティス。深い呼吸をしながら姿勢筋肉や骨盤周りの筋肉をしっかりと使い、正しい姿勢を作るための筋肉を鍛えていきます。

日 低	内 容
6月5日（土）	呼吸を意識しよう
6月12日（土）	お腹の使い方
6月19日（土）	骨盤と足裏
6月26日（土）	股関節
7月3日（土）	とにかく動く！

## 講師プロフィール

### 三井貴代さん

体の歪みや体型が気になり、ピラティスに出会い、「とにかくいい!!!」と始めて14年、指導歴は12年。スポーツクラブをはじめ、ヨガスタジオ等で指導。パーソナル、グルーブレッスン、令和元年度からは飛島村ライフロングスポーツプログラムでピラティス教室を担当。

- 会場 総合体育館 1階 スタジオ
- 参加対象 18歳以上の方 15名（うち村外定員5名）
- 参加費 1,000円 ※参加費は教室の初回で集めます。
- 持ち物 スポーツができる服装・飲み物・バスタオル
- 申込方法 裏面を参照

※教室中の怪我の応急処置はいたしますが、主催者はその後の責任を負いません。

主催：飛島村教育委員会

ピラティス教室（ライフロングスポーツプログラム）					申込書	
フリガナ		性別	男 ・ 女	年代	代	
氏 名		連絡先	電話番号： ☒：			
住 所	〒					
<input type="checkbox"/> HP等へ写真を掲載することに同意します。 ※ご記入いただいた情報は本教室でのみ使用します。						

## ●申込方法

村ホームページまたは中央公民館窓口にある申込書に必要事項を記入のうえ、同窓口へ提出してください。参加費は初回の教室でお支払いください。

## ●申込・問合せ先

飛島村中央公民館内生涯教育課  
〒490-1436 飛島村竹之郷3丁目1番地  
電話 0567-52-3351

## ●申込期間

令和3年5月7日（金）～5月30日（日）午後5時まで  
※先着順

## ●新型コロナウイルス感染症対策について

教室には消毒液を設置し、換気を行うなど新型コロナウイルス感染症対策に努めます。ご自身でもマスクの着用、ご家庭での検温など感染症予防対策にご協力ください。状況により、教室を中止することがあります。