

オフィス女子応援講座

# ピラティスで体幹力UP↑



講師：宮崎 雅子さん

長時間座りっぱなしや同じ姿勢のオフィスワークは、首、肩、腰、目などに負担がかかります。

特に体幹の筋肉は、無意識のまま常に姿勢を保持し働き続けるため、様々な癖やアンバランスが生じやすい部位と言われています。

姿勢の悩みや身体の痛みなどで悩む女性のみなさん、「ピラティス」で体幹を鍛え、健康な体を目指しませんか？

☆ピラティス…筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法。ヨガに似た、ゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えます。

◇日時 平成30年1月20日(土) 10:00~正午

◇会場 ソレイユさがみ セミナールーム1

(相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6F)

◇講師 宮崎 雅子さん(ピラティス講師)

◇対象 女性(働いている方、これから働きたいと考えている方)

◇定員 20名(要予約・申込順)

◇保育 1歳以上未就学児 6名(要予約・申込順)

◇参加費・保育料 無料

お申込み・お問い合わせ：ソレイユさがみ

TEL 042-775-1775

