

# ピラティス

講師名 若松 優果

会場 東郷公民館

## 【活動内容】

ゆっくりした動きと、体幹のインナーマッスルに働きかけるような動きをおこない自立神経などの安定を図りました。

## 【受講生の感想等】

- 初めての経験でしたが、他の方々とも楽しく過ごせました。
- 自分ではできないことを楽しく学ばせてもらいました。自宅でも少しずつ続けていこうとおもいます。
- 身体に無理のないよう、体幹が鍛えられました。

