

ピラティス

講師名 若松 優果

会場 東郷公民館

【活動内容】

体幹のインナーマッスルに働きかけ、全身の運動性を高めることで姿勢の改善、呼吸や内臓機能の向上、自律神経の安定を図りました。

【受講生の感想等】

- 楽しかったです
- この様な機会に参加できて良かったです。日頃、体を動かさないか分かりました。
- 毎回終わった後は、リフレッシュできてとても気持ち良かったです。

