

忙しい人でも手軽にできる  
エクササイズ

初めての  
**ピラティス**



講師  
SHINBI PILATES LAB ココ  
ピラティスインストラクター COCO さん

ピラティスとは、リハビリから生まれた身体調整法で、体の中心部を働かせることで健康な体をつくるエクササイズとして広まりました。  
この講座では、日常生活の中でできる肩甲骨のストレッチ方法や正しい呼吸法を学びます。

■日 時：2025年 **4月26日**(土) 18:30~19:30

■場 所：東図書館 2階集会室

■対 象：18歳以上の方

■申 込：4月16日(水)12:30~  
図書館HPイベント申込フォームから必要事項を入力

■定 員：先着15名

■持ち物：バスタオル、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

■その他：動きやすい服装、靴下着用(5本指推奨)でご参加ください。



図書館HP  
イベント申込