

第12回 かでる スポーツ教室

自分の体を正しく動かすことで、体が本来持っている力を引き出し、筋肉や骨のバランスを整える、それが「ピラティス」です。忙しい毎日だとつれないがしろにしてしまいがちな自分の「体」とじっくり向き合い、主にコア(体の内側の筋肉)を鍛えながら、姿勢や体のバランスなどを直していきましょう。ピラティスの基本となる呼吸からじっくりやるので、どなたでも参加できます。

～誰でもできる、コアを鍛えて、体いきいき!～

開催日時 平成30年2月7日、14日、21日、28日
(各水曜日) 19時00分～20時00分

参加料 2,000円

開催プログラム

- 1回目・体を動かしてリフレッシュ。
- 2回目・姿勢の改善、体幹強化、ダイエットにも。
- 3回目・体全体の流れを感じよう。
- 4回目・心、体、呼吸のバランスをとろう。

講師 堀内 まゆみ

BESJマットピラティス指導者資格者。
ダンスや演劇など舞台芸術を通し、赤ちゃんからお年寄りまで、人とのコミュニケーションや、多様な人のことば・身体のあり方などを模索しながら作品を創作する。整骨院でのピラティスレッスンや、演技のレッスン、誰でも踊れるコミュニティダンスのワークショップを開催。

開催場所 北海道立道民活動センター 1階
レクリエーション研修室
札幌市中央区北2条西7丁目

主催 一般財団法人道民活動振興センター

後援 北海道、札幌市、札幌市教育委員会

参加申込

平成30年1月26日(金)までに、かでる27管理事務室にて所定の申込書に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて申し込みをしてください。先着順の受付とし、定員に達した時点で受付を終了します。[定員20名]

参加に当たっての注意事項

動きやすい服装でご参加ください。
希望者には、各回のプログラム終了後、シャワー室をご利用いただけます。
ただし、タオル、ボディソープ等は、参加者様でご用意ください。

教室で使用する道具について

教室で使用する、ストレッチボール、ヨガマットはご用意いたします。

スポーツ保険の加入について

スポーツ保険に加入していただけます。保険料は、参加料に含まれます。
(死亡300万円・入院日額5,000円・通院日額1,500円)

申込書

氏名

生年月日

血液型

住所

電話番号

E-mail

北海道立 道民活動センター かでる27

ダンス・合唱・楽器の演奏等、多目的に利用できる
「レクリエーション研修室」をご利用してみませんか?

この他にも、かでるホール(521席)、展示ホール(313㎡)のほか、会議室・研修室(定員15～216名)が36室ございます。

詳細をご希望の方は、下記へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

皆様のご利用をお待ちしております。



問い合わせ先

TEL 011-204-5100

FAX 011-271-9827

E-mail info@kaderu27.or.jp

URL http://homepage.kaderu27.or.jp/