

東地区公民館趣味実技講座

「ディリーピラティスセルフケア ～身体が整う 生き方のコツ～」を開催しました

日時：8月26日（火）10:00～12:00

講師は沢典子さんです。東地区公民館で、3つのピラティスのサークルの指導者として活躍されています。



ピラティスでは、背骨や骨盤、肩甲骨や股関節などを意識し、「正しく動かす」ことを学んでいきます。個々に応じたエクササイズも教えていただきました。