令和6年度菊川市1%地域づくり活動交付金活用事業

ウエルネスフェスタ2024

FITNESS INNOVATION

～フィットネスエクササイズ体験会～

自分に合ったエクササイズを見つけてみよう！

ヨガとピラティスの違いって？

健康のため、姿勢を良くするため、ダイエットのためなどエクササイズをする理由や目的は様々ですが、でも実際に受けているエクササイズが今の体に合っているのか疑問に思っている方は意外に多いのではないでしょうか。
今回のフィットネスエクササイズ体験会では、現在流行りのエクササイズを対象にして「ヨガとピラティスの違い」を感じるとともに理解していただき、この二つのエクササイズを通して自分の体と向き合い、今の自分に合ったエクササイズを見つけていただくきっかけになればと思っています。

フィットネス　ヨガ

13:30～14:30

講師：山田祥子

ストレッチ、筋肉に緩い刺激を加えて、リラクゼーション効果を得るとともに筋肉の柔軟性を身につけてみよう！

マット・ピラティス

15:00～16:00

講師：鈴木二三枝

低強度～高強度プログラムで体幹を強化して、姿勢改善、引き締まった筋肉を身につけてみよう！
ブレない体をつくる！

日時：9月29日（日）13:00（受付）～16:00　参加費：500円（1レッスン）
会場：きくる多目的ホール　参加対象：どなたでも　定員：20名（1レッスン）
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、汗拭きタオル
お問合せ：NPO法人スポーツ・フューチャー　090-9848-0889
申込み先：npospof@gmail.com　主催：NPO法人スポーツ・フューチャー　後援：菊川市教育委員会