

ピラティス

ピラティスとは… 単なる筋トレやダイエットのためのエクササイズとは異なり、しなやかな動きが出来るようインナーマッスル^(※1)の強化に高い効果を発揮するエクササイズです。姿勢改善や肩コリ・腰痛の緩和が期待でき、太りにくい体になっていきます。

(※1) インナーマッスル…体の奥にある筋肉で、骨や関節が十分に動くようにサポートをするための筋肉

自分の体がどう動いているのかを意識して行うことで、より効果的に体を鍛えることができます。

日時 ▶▶▶ 令和2年10月3日(土) 10時~11時(受付時間9時40分~)

場所 ▶▶▶ 鳥屋野潟公園 鐘木地区(ウッドデッキ) ※当日は直接お越しください

定員 ▶▶▶ 15名

参加料 ▶▶▶ 無料(感染予防の為、マットをご持参下さい。貸出の場合は100円を頂戴いたします。)

お申込み ▶ 鳥屋野潟公園 鐘木地区 窓口および電話 TEL 025-284-4720

受付期間 ▶ 令和2年9月3日(木)~ 定員になり次第、終了させていただきます

※妊娠中の方や痛みのある方、体調に不安のある方はお申込み時にお知らせください



中止の場合は鳥屋野潟公園ホームページ、Facebookでお知らせします。

又、新型コロナウイルス感染拡大の状況により急遽中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。

事前にホームページ、「体験フィットネスに関する注意事項」をお読みください。

ホームページ <https://www.toyanogata-park.com/>

Facebook <https://www.facebook.com/toyanogatapark>

主催/お問い合わせ先

新潟県立鳥屋野潟公園(株)アール・ケー・イー TEL:025-284-4720

医療法人宮仁会 猫山宮尾病院メディカルフィットネス CUORE TEL:025-282-2370