

中村地区センター 2020年度自主事業

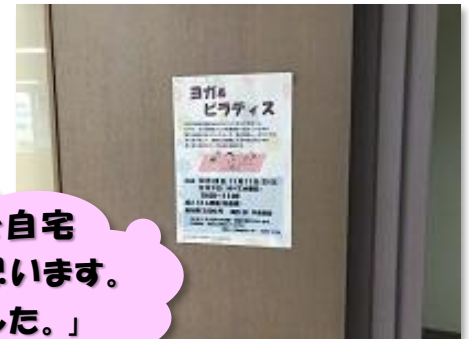
“ヨガ&ピラティス”を開催しました

日時：10月28日、11月11日・25日、12月9(水)10時～11時

場所：3F 中会議室

内容：ヨガで筋肉や関節を柔らかくしてからだをほぐし、
ピラティスで体幹を無理なく鍛えていきます。

講師：木下 英子



「ピラティスのことは全く知りませんでしたが、自分にぴったりのものだとわかり、収穫でした。」

「教えてもらった事を自宅でもやってみようと思います。ありがとうございました。」



「初めてヨガ・ピラティスを受けました。中々ついていけない事が多く、戸惑いました。ありがとうございました。」