

ボールを使ったピラティス

4月12日・26日、5月10日・24日、
ボールを使ったピラティスの事業を行いました。



4回の講座で、「ボールを使ったピラティス」を行いました。
やわらかいボールですが、ボールを使うことでいつもと違った動きができます。
気持ちよく身体が動かせて、1時間の講座が終わった後は、体も気分もすっきりでした！
明日からの活力になりそうです！

講師：木下英子

浦舟コミュニティハウスでのサークル活動

「骨盤調整ヨガの会」「ヨガラジオ体操」「ヨガ＆ピラティス」

（原則 金曜日、土曜日に活動しています）

