

オンラインピラティス

日にち：2024年3月11日(月)

時間：10:00～11:00

場所：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 2階
多目的ホール1

講師：山本 敦子 先生

内容：東本郷地域ケアプラザよりオンラインで各ケアプラザを
繋ぎスクリーンの映像を見ながら生中継で
【ピラティス】を実施します

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット（あれば）

対象者：成人女性限定

長座運動(座りポーズ)があるため 床(マット)での長座ができる方

定員：15名（先着順）

参加費：無料

申込み：霧が丘地域ケアプラザ 窓口・電話・公式ラインにて

申込期間：2024年2月1日(木)～3月4日(月)

◆お問い合わせ先◆

横浜市霧が丘地域ケアプラザ
045-920-0666
横浜市緑区霧が丘3-23
担当：木下

公式ラインの
お友達登録は
こちらからお願いします



* 車・バイクでのご来館はご遠慮ください。

主催：東本郷地域ケアプラザ

共催：鴨居地域ケアプラザ・霧が丘地域ケアプラザ

菅田地域ケアプラザ(神奈川区)・城郷小机地域ケアプラザ(港北区)

〈インストラクターからのメッセージ〉

身体と心を整え楽しむインストラクターとしてピラティス・リンパストレッチ・骨盤体操・腸活体操・チャクラヒーリング等を実施しています。

腰椎ヘルニアや変形性股関節症を経験し、よりボディを優しく動かし整えていくことがとても大切で、それにより本来持っている自分の身体と心の免疫力や力が取り戻されていく事を体験しています。身体が喜ぶように、シンプルに且つしっかりと楽しく動いていく事を皆さんへお伝えしていきたいと思っています。



インストラクター：山本 敦子 先生
プロフィール
BASIピラティスインストラクター
健康運動指導士・介護予防運動指導員
チャクラヨガインストラクター
さとう式リンパケア
シナプスソロジーインストラクター

会場案内図



横浜市
霧が丘地域ケアプラザ
住所
横浜市緑区霧が丘3-23
連絡先
045-920-0666

ご参加の注意

- ※こまめに休憩しながら無理なくできる範囲でのご参加をお願いいたします。
- ※マスクの着用は任意となりますが、皆様に安心してご参加いただけるよう咳エチケットのご協力をお願いいたします。
- ※来館前に体調確認をお願いいたします。体調不良の場合は参加をお控えください。
- ※来館時に手先消毒のご協力をお願いいたします。
- ※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。