

令和7年度『ピラティス体験教室』開催要項

- 1 目的 ピラティスは心と体の両面に効果的な運動であり、インナーマッスルを鍛えるだけでなく、リハビリテーションや怪我の予防、メンタルヘルス向上にも期待が出来ることから、心身ともに健康を目指し参加者同士のコミュニケーションの活性化を目的とします。
- 2 主催 別海町総合スポーツセンター(指定管理者 別海町地域振興財団)
- 3 講師 松田 恵永 氏 (別海パイロットスピリットトレーナー・別海町出身)
【資格】・BASI MAT Comprehensive ・BASI Machine Comprehensive
 ・Balanced Body Movement principles 終了
 ・R-body Conditioning Coach
- 4 日程 令和8年2月4日18日、3月4日11日18日
 18:30～19:30 (全5回 水曜日)
- 5 会場 別海町町民体育館 会議室
- 6 内容 ピラティスの基本となる呼吸法を学び、背骨周りを動かすことでインナーマッスルを鍛え、身体本来のバランスを取り戻し姿勢の改善を目指します。
- 7 対象 20名(高校生以上・別海町民の方優先)
 ※定員になり次第受付を終了します。
- 8 参加料 500円(教室参加毎)
- 9 持ち物 ヨガマット(無料レンタル有)、汗ふきタオル、水分補給用飲料
 動きやすい服装
- 10 申込方法 下記へ TEL、FAX、Eメール、公式LINE
 申込場所:別海町総合スポーツセンター
 TEL:0153-75-2882 FAX:0153-75-0418
 Eメール : sports@betsukai-pf.or.jp
 ※申し込み締め切りは令和8年1月30日(金)まで。
 担 当:中山・岩間

