

ピラティスは機能解剖学に基づいた、リハビリから始まったエクササイズです。体幹を強くし、関節可動域を広げていくので、ケガをしにくいカラダ作りも期待できます。

年齢も問いませんし「体がかたい」「運動不足」と思っている方にも適しています。またピラティスは「姿勢の再教育」とも言われていますので、続けることで正しい姿勢の維持やバランスのとれた筋力がついていきます。

今回は、「ピラティスって何？」というところから始め、骨の名前や位置などもお伝えした上で、実際に動いて頂く“学び”と“実践”の内容にしていきたいと思いをします。

初めての方でも楽しめる内容にしたいと思います。ぜひお気軽にご参加ください。

ピラティス入門

～カラダのしくみを
学んで実践～

講師>>>

大妻女子大学日本文学科・国文科

海老原有希助手

【取得資格】FTPマットピラティスベーシックインストラクター

日時>>>

2014年6月28日(土) 13:00～14:30

場所>>>

千代田キャンパス 図書館 4階 ラーニング コモンズ

対象>>>

本学学生・卒業生・教職員・千代田区在住の方

お持ち物>>>

- タオル (ハンドタオルくらいの大きさ)
- 動きやすい服装
Tシャツ、ジャージやスウェットなど (更衣スペースあり)
- 飲み物 (水など)

* マットはこちらでご用意しております



■入場無料■

千代田区在住の方は事前に電話で参加登録をお願いいたします。

お問い合わせ先：03(5275)6013

大妻女子大学 千代田キャンパス 図書館 [千代田区立九段小学校の向いの建物です]

平成26年度 第3回 ラーニングコモンズ・イベント