

平成27年度 第2回 ラーニング コモンズ・イベント ストレッチ & ピラティス

～ 美しい姿勢を目指してリフレッシュ！～

講師：

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

定員：

20 名 (申込順)

日時：

2015 年 5 月 30 日 (土)
13:00～14:30 (開場 12:00)

参加申込方法：

千代田キャンパス図書館 1 階
カウンターへお申し出くだ
さい。(多摩在学学生は多摩キャン
パス図書館へご相談ください)

対象：

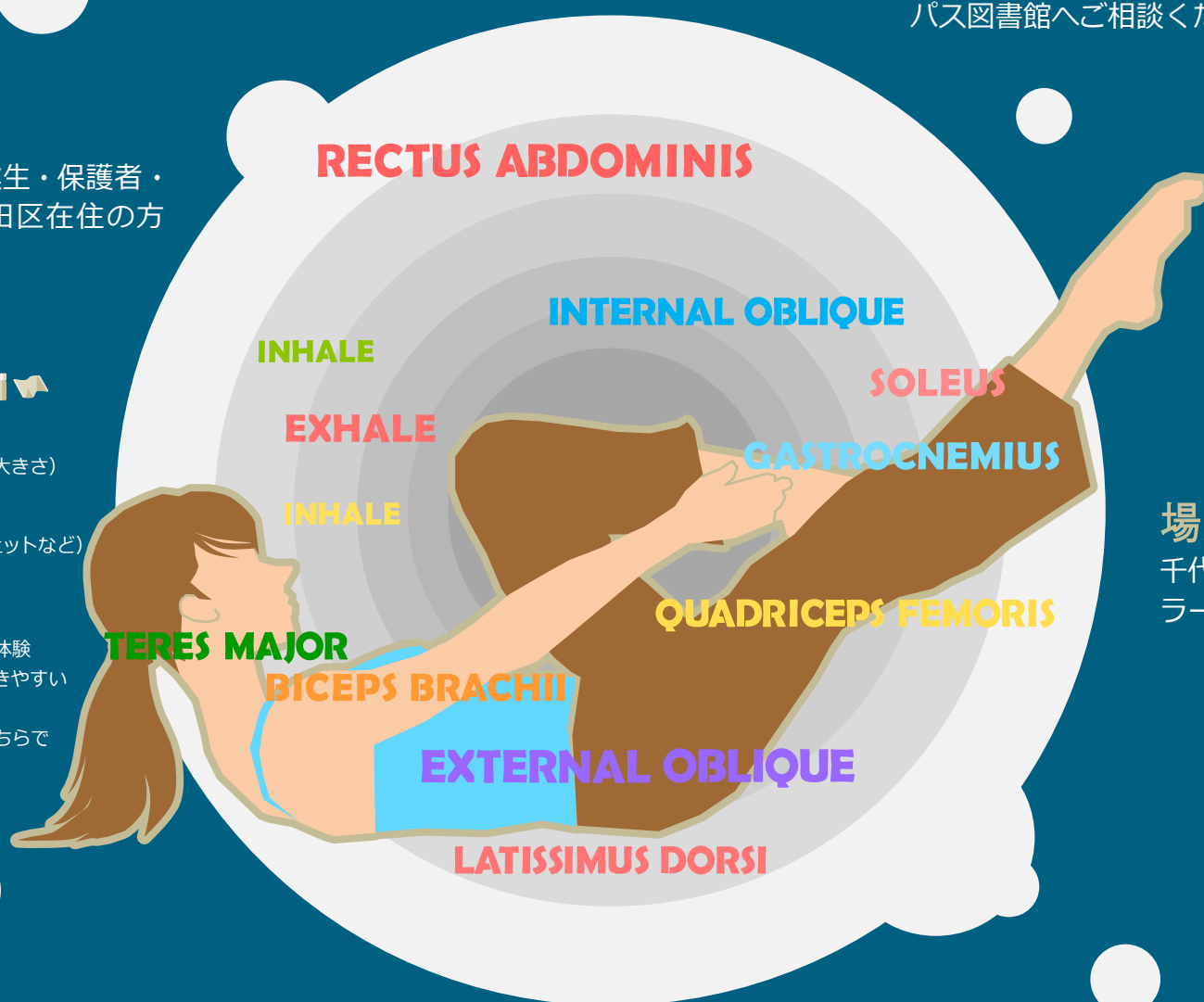
本学学生・卒業生・保護者・
教職員・千代田区在住の方

入場無料

お持ち物 

- ・タオル
(フェイス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)
- ・飲み物 (水など)

* 当日は実際にピラティスを体験
していただきますので、動きやすい
服装でおいでください。
* マット・更衣スペースはこちらで
ご用意しております。



場所：

千代田キャンパス 図書館 4 階
ラーニング コモンズ

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、関節可動域を広げるため、他のスポーツをしている人の体の土台作りにも適しています。

自分で強度を選べるので「体がかたい」「運動不足」と思っている方にも気軽に行なっていただけます。またピラティスは「姿勢の再教育」でもあります。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。

昨年に引き続き今回も、「ピラティスとは何か」から始め、ピラティスで目印になる骨や使っていきたい筋肉をまず学んでいただき、自宅でもできるストレッチも組み合わせながら実際に動いていただくプログラムにしていきたいと考えています。ぜひお気軽にご参加ください。

大妻女子大学 千代田キャンパス 図書館

電話 03-5275-6013

[千代田区立九段小学校の向いの建物です]