

ピラティス体験教室のご案内

「ピラティス」はドイツ人のジョセフ・ピラティスが、戦争で負傷した兵士のリハビリとして開発されたもので、体幹を鍛え、姿勢の改善や柔軟性の向上に重きを置いたエクササイズです。

“正しい姿勢”や“転倒予防”など、日常生活に必要な動作をトレーニングしていき、健康な体づくりをめざしましょう。

【講師】 PHI 認定ピラティスインストラクター ^{はやし} 林 ^{のぞみ} 望 先生

	第1回（夜間の部）	第2回（昼間の部）
日 程	①10月 8日（水） ②10月15日（水） ③10月29日（水） ④11月 5日（水）	①10月31日（金） ②11月 7日（金） ③11月14日（金） ④11月21日（金）
時 間	19:00～20:30（90分）	13:00～14:00（60分）
会 場	百々千園 地域交流ホール（白浜町中1652）	
定 員	各20人	
参加費	無 料	

【対 象】 第1回（夜間の部） 白浜町に住所を有する20～64歳の方

第2回（昼間の部） 白浜町に住所を有する65歳以上の方

※年齢は、令和7年度末（令和8年3月31日）時点のものとしします

【申込期限】 9月18日（木）



- マットの上で行う運動が中心となります。

※マットは準備しますが、普段から使用されているものがあればご持参いただいても構いません。

- 白浜町に住所を有する方で、①～④すべてに参加できることを基本とします。
- 申込み者が定員を超過した場合は、職員による抽選とさせていただきます。

※抽選結果は、郵送にてお知らせします。

＜申込み・問合せ＞

〒649-2211 白浜町1447番地 白浜町住民保健課 健康推進室 健康増進係（中央保健センター内）

☎ 43-0178（平日 8時30分 ～ 17時15分）