

女性の活躍応援事業 しごと女子キラキラ・パワーアップセミナー

ピラティス

で体幹力 **UP** ↑



講師：宮崎 雅子氏（ピラティス講師）

長時間座りっぱなしや同じ姿勢のオフィスワークは、首、肩、腰、目などに負担がかかり、特に体幹の筋肉は、無意識のまま常に姿勢を保持し働き続けるため様々な癖やアンバランスが生じやすい部位とされています。姿勢の悩みや身体の痛みなどで悩む女性のみならず体幹トレーニングのひとつ「ピラティス」を体験してみませんか。

◇日時 平成30年5月26日（土）10：00～正午

◇会場 ソレイユさがみ セミナールーム1
（相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6F）

◇対象 女性（働いている方、これから働きたいと考えている方）

◇定員 20名（要予約・申込順）

◇保育 6名（1歳以上未就学児、要予約・申込順）
※お子さんのおやつ・飲み物・おむつ・着替えには
すべて記名ください。

◇参加費・保育料 無料

◇持ち物 水分補給用の飲み物・タオル
動きやすい服装で



昨年度の講座の様子