

【PTAピラティス講座】

6月24日（金）10：00より本校武道場にて、ピラティス講座を専任講師の北原通予（PTA常任理事）さんご指導のもと開催しました。ゆっくりした動きの中にも、しっかりインナーマッスルを鍛えるということで、参加の皆さんは心地よい汗をかきながらの講座となりました。



○参加された方の感想

今回初めてピラティスを体験させていただきました。ヨガと似ていますが、効果に違いがあるようです。身体をゆっくりと伸ばしたり曲げたり、足を上げたりと、インナーマッスルを鍛えることで姿勢が良くなる、疲れにくい身体になる、太りにくい身体になる等、良いことだらけ。年齢を重ね衰えを感じてきていた身体と向き合う良い機会となりました。いつまでも若々しく健康である為には、適度な運動も必要。ピラティスは自宅でもできるポーズがあるようなので、動画なども見ながら、空いた時間に続けてみようかと思いました。