

ステップフォーラムのご案内

学校法人 西須磨幼稚園
園長 岸田 元子

今年度、第1回ステップフォーラムのご案内をいたします。
初回は当幼稚園人気フォーラムの一つ『ピラティス』です。ピラティス通年(年間3回)フォーラムの第1回目です。『ピラティス』なかなか聞きなれない言葉ですが、静かなブームとなってきました。『ピラティス』とは現在、全米を席卷しているユニークなエクササイズで、ピラティスマットを持って歩くのが”セレブ新常識”とまでいわれるように、アメリカのセレブたちにとって、ピラティスはもう日常的なことのようです。また、スポーツ選手だけでなく、自らのルックスを常に最高の状態に保たなければハリウッドスターやセレブがその美容効果に注目して日常のトレーニングに取り入れているそうです。元々はリハビリテーションから考えられたエクササイズで、腰痛や肩こり、身体の歪みなどが気になる方にはお勧めのエクササイズだそうです。ハードな運動は苦手な方でも気軽に始めていただける内容となっています。深い呼吸を意識したゆっくりとした動きの中で身体の深層筋(インナーマッスル)に働きかけていきます。「ピラティスで目指すゴールは、人として、あるべき正しい姿勢(ニュートラル)を身体に覚えこませ、重力に負けない身体になることです。」と畑先生はおっしゃっています。この機会にピラティスを体験してみませんか。保護者の方々に限らず地域の方々も対象とさせていただきますので、ご近所、お友達、お知り合いの方々にもご案内ください。

第1回 ステップフォーラム

「ピラティスを体験」

講師 畑 由行 先生

<プロフィール>

フィットネスインストラクター&トレーナーの国際ライセンスを発行する
世界最大のフィットネス組織「AFAA」のパーソナルフィットネストレーナー、
STOTT ピラティス公認インストラクター
VAAM プロスタッフ

日時 4月20日(火)
AM 10:00~11:20

場所 西須磨幼稚園 新館 2F

持ち物 上靴(裸足でもOK)、水筒(お茶・スポーツドリンクなど)、汗拭きタオル、
ヨガマット(無い場合は、お貸し致します)・着替えも出来ます(更衣するお部屋を用意いたします)

参加費 無 料

定員 30名 (電話予約制とさせていただきます。)

預かり保育あります。

参加希望の方は、4月15日(木) 10:30~ お電話にてお申し込み下さい。

その後担任へ申込書を提出下さい。

ピラティスの主な効果

脂肪の燃焼 (痩せやすい体をつくります)
体のラインを美しく、正しい姿勢になります
質の良い筋肉ができます
(柔軟性があがります)
免疫力を高め、体を丈夫にします
生理痛の軽減
リラックス作用もあり、心身ともに若々しくなり、
美肌効果もあります

-----きりと-----

お電話でお申し込み後この申込み用紙を担任へご提出ください

申 込 書

第1回 ステップフォーラム(4/20・ピラティス)に参加いたします。

ク ラ ス () 園 児 名 ()

参加者名 () 預かり保育の有無 (有 ・ 無)

幼児名 () (才 月)