

Pilates教室開催のお知らせ

- ピラティスとは、体の深層筋を鍛えることで、姿勢の改善や体幹の強化、柔軟性の向上を目的としたエクササイズ法です。もともとは第一次世界大戦中に、ドイツ人のジョセフ・ピラティス氏が負傷兵のリハビリのために開発した運動療法が起源です。
- 体幹機能の改善を図り、転倒防止や健康寿命の延長を目指しましょう。



日時

毎月第2・4週目 金曜日

午後13時～14時

※完全予約制

※定員10名

会場

いまむら整形外科
リハビリテーション室

参加費

1000円 **保険適応外**となります。

※ピラティスマットをご持参ください。

医療法人 優進会 いまむら整形外科

TEL：0595-21-3000

理学療法士 井坂晴志