

「はじめてのローラーピラティス」

年齢とともに姿勢が悪くなり体のゆがみが気になりませんか？ピラティスは体のインナーマッスルを強化するエクササイズです。体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかで自由自在に動く肉体など、理想的な体と健康に導いてくれます。ポッコリ下腹やスマホ首が気になる方は、ぜひ参加してください。

- 日 時 6月20日（木） 10時15分～11時15分
- 場 所 市民体育館トレーニング室
- 講 師 熱海 ^{あつみ} 和美氏 ■対 象 一般
- 定 員 10名 ■参加料 1,000円（保険料・ローラーレンタル料含む）
- 持ち物 タオル・飲み物・ヨガマット（貸出あり）
- 申込み 東松島市スポーツ協会窓口または電話で申込下さい。

会員募集 「楽しいリズム体操」

音楽に合わせて楽しく体を動かし、日々衰えつつある筋肉を鍛え、転倒防止や運動機能の回復を目指します。無料体験実施中ですので初心者の方、男性の方、ぜひ体験してください！

- 日 時 毎週火曜日 10時～11時 ■場 所 市民体育館トレーニング室
- 講 師 阿部 ^{あべ} 美津子氏 ■対 象 市内近郊の男女
- 会 費 月額 2,700円（初回のみスポーツ保険1,000円）
- 持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル
- 問合せ 090-2885-7428（宮川）