

「はじめてのローラーピラティス」

大好評だったローラーピラティスの第二弾です！

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 11月14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 ^{あつみ かずみ}熱海 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。

きっず広場開放日

11月、12月のきっず広場開放日のお知らせです。

文部科学省で推奨する幼児期に身につけたい「36の基本動作」があります。走る、這う、くぐる、投げる、などです。現在、幼児期から運動不足が心配されていますが、きっず広場ではいろいろな遊具を取り揃え36の基本動作を遊びながら体験することができます。ぜひ遊びにきてください！

- 対 象 未就学児とその保護者
- 日 時 11月8日・29日 12月13日・20日
金曜日9時～11時30分
- 場 所 東松島市民体育館アリーナ
- 利用料 保護者 1人200円（市外600円）、未就学児無料
- 持ち物 上靴（まだ履けないお子さんは必要ありません）・飲み物・タオル