



わくわくセミナーのご案内

(一社)茨城県建築士会

女性委員長 小貫 弘巳

担当 富田 順子

オンラインで身体を整えましょう

『お家でピラティス』

☆ピラティスとは☆

ピラティスは元々ドイツ発祥で リハビリ目的で作られたエクササイズです。

戦争でケガをした兵士が 回復するために用いられた運動なので
体に無理な負担をかけずに インナーマッスルの強化ができます。

①身体の動作が安定する

②しなやかな身体作りができる

③姿勢が良くなる

などの効果があります。

●日 時

2022年2月24日木曜日 PM7:00～8:30

●オンライン

本セミナーはWEB限定とし、「Zoom」を使用したセミナーとなります。

・セミナーに参加するためのZoom『ID・パスワード』は、開催日前日に参加者へメールにてお知らせします。

※ 参加申込みは、下記へFAX又はメールにて**2月17日(木)まで**にお願いします。

※ 申込先 (一社) 茨城県建築士会事務局 (TEL: 029-305-0329)

FAX: 029-305-0330

E-mail: kyy05413@nifty.com

●持ち物

ヨガマット又はバスタオル

☆ 田邊沙耶佳 先生のプロフィール ☆

バレエ、コンテンポラリー、ジャズダンスを経験する中、

正しい身体の使い方を理論的に知りたいと思い立ち、ピラティスの資格を取得。
現在はバレエとピラティスのインストラクターとして活動中。

コアトレーニングはダンスのパフォーマンスアップには欠かせないことを実感している。

身体をコントロールして動かせること、

かつ美しいラインを魅せられるようなアプローチを日々研究している。

FTPマットピラティスベーシックプラスインストラクター

JPA骨盤ビューティーインストラクター1級

マスターストレッチ指導者養成講座修了



2月24日(木)の わくわくセミナー に 参加 します

支部名

お名前

当日の連絡先

■注意事項

下記の内容に同意いただける方のみお申し込みください。※必ずご一読願います。

- ・「Zoom」アプリケーションの設定および端末の利用方法などの機材全般に関するご質問は一切お受けできません。
- ・インターネット環境・視聴環境に伴う不具合、「Zoom」の利用により発生する損失・被害などについて、本会は一切責任を負いません。
- ・本会にお越しいたごの視聴・聴講および端末の貸出等はできませんので、ご了承ください。
- ・セミナーの映像及び音声を録画・録音する行為や、SNS等で公開する行為は全て禁止といたします。万が一、撮影・録画・録音等の行為が発覚した場合には、開催を終了させていただきます。また、後日それらの行為が発覚した場合、今後の催物等への参加をお断りさせていただく場合がございますので、予めご了承ください。
- ・インターネット通信費用は参加者のご負担となります。データ通信量が多くなることが想定されるため、Wi-Fiでのご利用を推奨いたします。なお、情報漏洩等のリスク軽減のため、フリーWi-Fiのご使用はお控えください。