

講座番号  
104

講座名

## コア(体幹)トレ&ピラティス(女性限定)

日時 10/3 10/17 11/7 11/21 12/5 1/16 1/30(水)  
10:00~11:20

場所 勅使会館 和室 A

回数 7回

定員

15名

講師名

Yasuko

回	内容
1	ピラティスとは?コアトレとは?
2	ピラティス呼吸(腹式呼吸)をより深めます。
3	今月のエクササイズ ピラティス+コアトレ+ストレッチ
4	〃
5	〃
6	〃
7	まとめ



ピラティス(インナーマッスル)、コアトレ(コア、アウターマッスル)

ヨガとパワーヨガをミックスし、柔軟性、筋力をあげます。特に体幹引き締め効果UPのレッスンで、コア力あげ、女性らしいくびれのある身体づくり一緒にしましょう。



皆様と楽しく美トレしましょう。コア(体幹)、深層筋を鍛えてボディメイクします。  
姿勢改善、腰痛、肩こり、尿漏れ解消

### プロフィール

PFAピラティスインストラクター  
(アドバンス、ベーシック)  
Peakピラティスインストラクター  
AFAAピラティストレーニング終了  
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

4,900円

教材費

0円

持ち物

- ・タオル
- ・飲み物
- ・あればヨガマット  
(なければバスタオル)