

講座番号
107

講座名

コア(体幹)トレ&ピラティス(女性限定)

日時 4/17 5/15 5/29 6/5 6/19 7/3 7/17(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)