

講座番号
107

講座名

楽しいバランスボールピラティス(女性限定)

日時 5/19 6/2 6/16 6/30 7/7 7/21
9/15 9/29 (火) 10:30~11:30

定員

10名

講師名

Yoko

場所 豊明市福祉体育館 柔道場

回数

8回

バランスボールで気軽に楽しくピラティスしましょう！

回数	内容
1	自己紹介・ピラティスとは？ 胸式呼吸 ボールに座ってストレッチ・エクササイズ
2	ボールに座ってエクササイズ + あお向けエクササイズで腹筋強化
3	//
4	//
5	腕の裏側二の腕のたるみを引き締める
6	股関節をやわらげる(下半身全体を動かすエクササイズ)
7	横向きのエクササイズでレッグを整えバランス強化
8	まとめ

対象：成人女性



プロフィール

ピークピラティスインターミディエイトマットインストラクター
パワーピラティスビギナーズマットインストラクター
AFAAピラティストレーニング修了
フラダンス・フィットネスフラのレッスンを担当

受講料

5,600円

教材費

100円(レンタル代)

持ち物

- ・運動できる服装
(Gパン、スカートは不可)
- ・ヨガマット ・汗拭きタオル、
- ・水分補給用飲み物