

講座番号
106

講座名

コア(体幹)トレ&ピラティス(女性限定)

日時 4/8 4/22 5/20 6/3 6/17 7/1 7/15 (水)
10:00~11:20(勅使会館のみ①9:10~10:30②10:40~12:00)

場所 中央公民館ホール・勅使会館和室A 回数 7回
JAホール※会場と一部時間が変更になっています

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)