

講座番号

114

講座名

楽しいバランスボールピラティス

日時

4/20 5/18 6/1 6/15 7/6  
8/3 8/17 9/7 (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	ボールに座ってイクササイズ + あお向けイクササイズで腹筋強化
3	//
4	//
5	ボールに座ってイクササイズ + あお向けイクササイズ + うつ伏せのイクササイズ
6	2~5回の内容 + 横向きのイクササイズ
7	2~5回の内容 + 横向きのイクササイズ + 立位のイクササイズ
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  
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

5,600円

教材費

100円/回(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