

講座番号

113

講座名

コア(体幹)トレ&ピラティス(女性限定)

日時

4/14 4/28 5/12 5/26 6/9 6/23 7/14(水)  
13:00 ~ 14:15

定員

20名

講師名

Yasuko

場所

豊明市福祉体育館 剣道場 会場変更 回数 7回

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  
身体づくりを一緒にしましょう。



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  
・ヨガマット又はバスタオル