

講座番号  
129

講座名

## やさしいピラティス

日時 4/12 4/26 5/10 5/24 6/14 6/28 7/12  
7/26 9/13 9/27 (水) 10:00~11:00

定員

20名

講師名

佐藤幸子

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

10回

### ピラティスは…

100年時代と言われている昨今、  
健康ブームでみんなが元気になりました！



しかし、将来健康でご自身の足であることができますか？

ピラティスは、骨盤と背骨にフォーカスし、正しい位置に

戻すことによって姿勢改善・猫背予防・インナーマッスル強化

バランスのとれた体・疲れにくい体にしてくれる等々

まだまだいいことがたくさんあります。

気持ちもリフレッシュし、風邪も引きにくい強い体にしてくれます！

この講座で、ストレッチを含めたトレーニングで楽しくレッスンを

しながら、今のご自身の体をチェックし、ピラティスの呼吸を身に

つけていきましょう！！



### プロフィール

・バレエエクササイズ、ピラティス、天空大河  
インストラクター歴7年  
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

食べ歩き、ドライブが大好きな佐藤です！  
気さくに話しかけてもらえたら喜びます♪

受講料

7,000 円

教材費

700 円

持ち物

ヨガマット、飲み物  
タオル