

講座番号

137

講座名

やさしいピラティス

日時

10/11 10/25 11/8 11/22 12/13 1/10 1/31
2/14 2/28 3/13 (水) 10:00~11:00

場所

豊明市福祉体育館 **柔道場**

回数

10回

定員

20名

講師名

佐藤幸子

会場変更しています

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