講座番号
135

講座名
やさしいピラティス

日時　4/10　4/24　5/8　5/22　6/12　6/26　7/10
7/24　8/28　9/11(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

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くことができますか？

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