

講座番号
86

講座名

コア(体幹)トレ&ピラティス(女性限定)

日時

4/19 5/17 5/31 6/7 6/21 7/5 7/19(水)

① 9:10~10:30 ②10:40~12:00

場所

勅使会館 和室

回数

7 回

定員

15名

講師名

Yasuko

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	ベーシックピラティス +コアトレーニング
4	アドバンスピラティス +コアトレーニング
5	まとめ 講座終了後の自宅エクササイズ



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

教材費

0円

持ち物

・タオル
・飲み物
・あればヨガマット
(なければバスタオル)