

講座番号  
88

講座名

## コア(体幹)トレ&ピラティス(女性限定)

日時 10/18 11/1 11/15 12/6 1/17 1/31 2/7(水)  
10:00~11:20

場所 勅使会館 和室 A

回数 7 回

定員

18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	ピラティスエクササイズ +コアトレ+ヨガ
4	〃
5	〃
6	〃 +チャレンジポーズもトライ
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  
・あればヨガマット  
(なければバスタオル)