

講座番号

89

講座名

ピラティス

日時

10/12・26・11/9・30・12/14・1/11・25・2/8・22・3/1（木）

9:40 ~ 10:40

場所

南部公民館 大会議室

回数

10回

定員

20名

講師名

中谷弘恵

呼吸法を使い、深筋を意識しながら体幹の強化、柔軟性のUP、姿勢の改善等を行います。自分の体と向き合いながら、バランスのとれた美しいボディラインを目指します。日常生活もよりスムーズになります！！

回数	日程	講座内容
1	10/12	ピラティスの呼吸法、動き方等お伝えしながら動きます。
2	10/26	〃
3	11/9	〃
4	11/30	〃
5	12/14	〃
6	1/11	ベーシックな動きから少しずつチャレンジも入れてみます。
7	1/25	〃
8	2/8	〃
9	2/22	〃
10	3/1	〃



プロフィール

- ・JWI 公認インストラクター
- ・JWI ピラティス・マットサイエンス
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

- ・シューズ
- ・タオル ・飲み物
- ・ヨガマット又は厚めのバスタオル