

講座番号

87

講座名

# コア(体幹)トレ&ピラティス(女性限定)

日時

4/18 5/2 5/16 6/6 6/20 7/4 7/18(水)  
10:00~11:20

場所

勅使会館 和室 A

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	今月のエクササイズ ピラティス+コアトレ+ストレッチ
4	〃
5	〃
6	〃
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)