

講座番号

133

講座名

やさしいピラティス

日時

10/9 10/23 11/13 11/27 12/11 1/8 1/22  
2/12 2/26 3/12(水) 10:00~11:00

場所

豊明市福祉体育館 柔道場

回数

10回

定員

30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

8,000 円

教材費

700 円

持ち物

ヨガマット、飲み物  
タオル