

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) 応募多数のため2部になりました

① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45

定員

30名

講師名

佐藤幸子

場所

豊明市福祉体育館 柔道場

回数

10回

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