

講座番号

97

講座名

やさしいピラティス

日時

4/9 4/23 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9  
7/23 8/27 9/10(水) 9:30~10:30

場所

豊明市福祉体育館 柔道場

回数

10回

定員

20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