

ピラティス講座

今月のテーマは **腰痛**

腰を支えるお腹周りのインナーマッスルを鍛え、骨格を正しく整えることで、腰痛改善につなげよう！

2021 7.15 **T H U** **時間** 14:30 ~ 15:30
会場 フィットネススクール **ココモK.O** 浜松半田店
定員 先着 6 名様

参加費 回数券 1 枚 (750 円)
または ココチケ 2 チケット分

予約制 ☎ 053-589-5552
お気軽にお問合せください♪

フェイスタオル
飲み物
ご持参下さい



講師：中野まどか

FTP ピラティスベーシックマットインストラクター

<講師紹介> 20代にエアロビクス指導をするも、腰痛発症、結婚とともに引退。子育て中はおんぶのし過ぎで、腰椎ヘルニアや、ぎっくり腰を経験。そんな時にピラティスと出会い、指導者のみちへ。

<指導歴> ◆(株)ヘルシースタイルピラティススタジオ ◆社会保険センターカルチャー ◆雄踏文化センターカルチャー ◆みつくり文化センターカルチャー

フィットネススクール
ココモK.O 浜松半田店

浜松市東区半田町1386-1 ☎ 053-589-5552

