

ピラティス 講座



今月のテーマ

腰痛



ピラティスは体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体づくりを目的とした、年齢に関係なくどなたでも楽しんでいただけるエクササイズです。

2022
10.6 THU

今回もレベルに
よって時間を
分けてます！

- 時間
- やさしいピラティス
14:00 ~ 14:45
 - 中級クラス
15:15 ~ 16:00

会場

フィットネススクール
ロコモK.O

浜松半田店

定員

各回 6名様

参加費

回数券 1枚 (750円)

または 口コチケ 2チケット分

予約制

☎ 053-589-5552

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、腰痛や、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 ◆みをつくし文化センターカルチャー

フィットネススクール

ロコモK.O

浜松半田店

浜松市東区半田町1386-1

☎ 053-589-5552

