

# ピラティス講座

今月のテーマ

## 姿勢

姿勢が悪いと老けて見える！

姿勢を良くして、より健康に若返りましょう！



正しい姿勢は  
外見的にも  
内面的にも  
身体の健康に  
影響を与える  
健康の要です

2022 T 14:30  
4.14 H 15:30  
U

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  
お気軽にお問い合わせください♪

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>

- ◆ 榊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  
**ココモK.O** 浜松半田店

浜松市東区半田町1386-1 ☎ 053-589-5552

