

# ピラティス講座



今月のテーマ

## 腹筋



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 12.8 THU

時間

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

レベルで  
時間を  
分けてます

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 ロコチケ 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

