

ピラティス講座

今月のテーマは **腹筋**

お腹回りにアタック！ピラティス独特の呼吸法を取り入れることで腹筋を効果的に鍛えることができます。

2021

T

時間

14:30 ~ 15:30

8.26

H

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> ◆(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

