

# ピラティス講座

今月のテーマ **猫背・巻肩改善**

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 **11.10** **土** **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 **ココモ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 ココチケ 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  
**ココモK.O** 浜松半田店

浜松市東区半田町1386-1 ☎ 053-589-5552

