

# ピラティス講座

今月のテーマ **肩こり**



肩こりは肩周辺の血行が悪くなっている証拠であるため、ピラティスの動きで肩周辺の筋肉をしっかりとほぐして血行を良くして改善しましょう。

2022 **T**  
**7.7** **H**  
**U**

**時間** 14:30 ~ 15:30

**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

お気軽にお問合せください♪



**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

