

# ピラティス講座

今月のテーマは **腰痛**

腰を支えるお腹周りのインナーマッスルを鍛え、骨格を正しく整えることで、腰痛改善につなげよう！

2022

T

時間 14:30 ~ 15:30

1.20

会場 **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

