

# ピラティス講座

今月のテーマは **肩こり**

肩甲骨をしっかり動かして肩こり解消!!ピラティスで体幹を鍛えることで、  
きれいな姿勢を保ち、肩こり予防につなげましょう。

2021 9.16 **T 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♪

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

