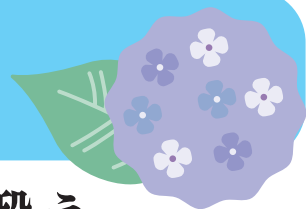


# ピラティス講座



今月のテーマ

## 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  
6.9 THU

**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

お気軽にお問い合わせください♪



**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> ◆株式会社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

