

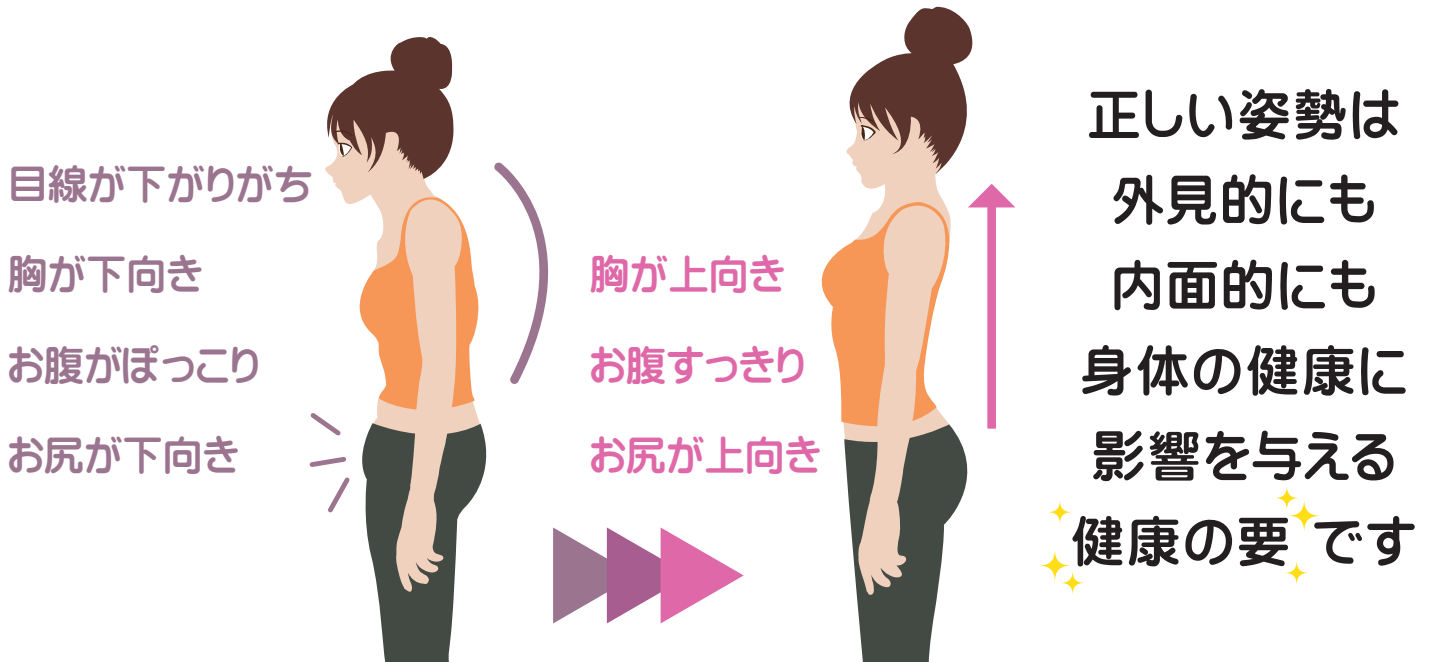
ピラティス講座

今月のテーマ

猫背

姿勢が悪いと老けて見える！

姿勢を良くして、より健康に若返りましょう！



2021 T 14:30
11.11 H 15:30
U

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♪

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>

- ◆ 梯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

