

# ピラティス講座

今月のテーマは **姿勢**

ピラティスは姿勢の改善や、その結果として肩こりや首のこりの解消や改善につながります。ピラティスで全身を鍛えよい姿勢を体が覚えれば、どこか特定の筋肉にだけ過剰に負荷がかからなくなるので、肩こりや腰痛に悩まされない身体になります。

2021 10.14 日曜日  
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

