

ピラティス体験講座

ピラティス動作の8つの法則とコアに関する知識と感覚を身に付けて頂き、しっかり動いていきます。レッスン後には気持ちの良いスッキリ感と効き目、身体の変化を感じることが出来ます。

5月23日(金)

10:00 ~ 11:00

01

姿勢を整えボディメイク
姿勢を改善することで女性らしい
しなやかなボディラインを
作り上げることができます。

02

ケガ防止と運動能力向上
体幹を鍛え柔軟性を身につけることで
ケガをしにくくなるだけでなく、
運動能力の向上も期待できます。

03

リフレッシュ&集中力
胸式呼吸で交感神経が活発になり、
リフレッシュ!頭がスッキリするので
集中力が高まります。



場 所：西公民館4階 レクルーム B

定 員：一般 15 名

参加費：¥1000

講 師：ピラティスインストラクター
宮崎尚子さん

申込み：西公民館電話のみ

5月9日(金)10:00 ~ 先着順

西公民館電話 0797-77-1443

講師紹介 宮崎尚子

産後ピラティスと出会い、身体の変化を感じる。もっと学びたいと思い資格を取得。FTPピラティスベーシックインストラクター FTPマタニティピラティスインストラクター シニアピラティスインストラクター コンディショニングポールインストラクターを所持。

