

身体ケアピラティス

講師 & プロフィール TOMOMI

ピラティスマットインストラクター
シニアフィットネストレーナー
鎌倉市主催のシニア向けピラティス講座を担当
ヨガ、フィットネスウェアブランド ALL FOR COLOR アパガ-

講座のねらい

身体のバランスを内側から改善し心と体をケアするプログラムです。

講座の内容

- ピラティスを通じて姿勢改善や骨盤ケアに効果的な筋肉（インナーマッスル）を鍛えていきます。
- 自分自身の身体に意識を向け心と体のバランスを整えていきます。
- ピラティス初心者や今まで運動をあまりしたことがなく体力に自信のない方大歓迎です。

対 象： 年齢 男女問いません

持参品： ヨガマット（無い場合はバスタオル）水、汗ふきタオル、運動のできる服装

※ クーリングオフ適用なし。



		開 講 日		
9/7	10/5	金曜日	10:00~11:00	(全2回)
		定員 8名		
		受 講 料		
		受講料 2400円	テキスト・教材費 なし	
		開 講 場 所		
		逗子文化プラザ市民交流センター 第4会議室		