

ピラティス教室のご紹介



ピラティスは体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にすることを目的としている為、姿勢改善、柔軟性アップ、ダイエット、スポーツパフォーマンス向上など、どなたでも無理なく取り組めるエクササイズです。

講座名	定員	対象曜日	時間	第3期				講師
				12月	1月	2月	3月	
ピラティス教室	10名	一般男女 火	①14:00~15:00	2・16・23	6・20・27	3・17	10・17・31	石井 幸佳
			②15:15~16:15					
			③16:30~17:30					
ピラティス教室	10名	一般男女 金	①15:00~16:00	5・19・26	9・16・30	6・13・20	6・13	石井 幸佳

講師プロフィール

石井 幸佳 (いしい ゆか)

- PHIピラティスインストラクター
(マット、プロップス、バレル、リフォーマー、タワー、チェア)
- FTPマタニティピラティス
- 内閣府認定メディカルアロマ・ピラティス・インストラクター
- POPピラティスインストラクター
- ムーブメントセラピスト・管理栄養士



学生時代、ケガをした経験から『食事、運動、睡眠』が繋がっていると実感し管理栄養士からピラティスインストラクターに転身しました。

毎日をよりHAPPYに過ごせるよう皆様の目標を全力でサポートします。