

## 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事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     | 開催予定日（第4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<br>②15:15～16:15<br>③16:30～17:30 | 2・16・23 | 6・20・27    | 3・17    | 10・17・31 | 石井 幸佳 |
| 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     |       |

### 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、チェアー）
- ・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。