

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	開催予定日（第IV期）			講師
					1月	2月	3月	
ピラティス教室	15名	一般男女	火曜日	①14:00～15:00 ②15:15～16:15	16・23・30	6・20	5・12・26	石井 幸佳

石井 幸佳 (いしい ゆか)

講師プロフィール



- ・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

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