

ピラティス講座

今月のテーマは **肩こり改善**



腰を支えるお腹周りのインナーマッスルを鍛え、骨格を正しく整えることで、腰痛改善につなげよう！

2022

T

時間

14:30 ~ 15:30

2.17

H

会場

フィットネススクール

ロコモK.O 浜松半田店

定員

先着 6 名様

参加費

回数券 1 枚 (750 円)

または ロコチケ 2 チケット分

予約制

☎ 053-589-5552

お気軽にお問合せください♪



講師：中野まどか

FTP ピラティスベーシックマットインストラクター

<講師紹介> 20代にエアロビクス指導をするも、腰痛発症、結婚とともに引退。子育て中はおんぶのし過ぎで、腰椎ヘルニアや、ぎっくり腰を経験。そんな時にピラティスと出会い、指導者のみちへ。

<指導歴> ◆株式会社ヘルシースタイルピラティススタジオ ◆社会保険センターカルチャー ◆雄踏文化センターカルチャー ◆みつくり文化センターカルチャー

フィットネススクール

ロコモK.O

浜松半田店

浜松市東区半田町1386-1

☎ 053-589-5552

