

ピラティス体験会

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づくりを目的とした、年齢に関係なくどなたでも楽しんでいただけるエクササイズです。最近ではダイエット効果を期待してピラティス始める人も増えています。



2021

T

時間

14:30 ~ 15:30

4.15

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

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

<指導歴>

- ◆(株)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 ◆みをつくし文化センターカルチャー

<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。

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

