

講座：女性のためのピラティスA/B

時間：A9:30-11:00/B11:15-12:45

場所：格技室A

募集定員：各30名

開講日程（金）

受講料：6,000円

（1期/10回）

年間3期 30回コースになります

* 詳細はスケジュールで確認

* 随時、無料見学・体験OK

* 1回受講1,000円も有り

ピラティスAはR7年度 4期全て満員
ピラティスBは若干の空き有り

講座を担当する佐古です。

この講座では正しい姿勢で体幹をえるように
ストレッチ、エクササイズを行います。
ストレッチポール、ボールを使って身体のインナー
マッスルをえる為の練習や筋膜リリースを
行います。**ピラティス初心者の方でも楽しく
身体を動かすことができます。**

普段、使いづらい筋肉もゆっくり丁寧に動かすことで
しなやかな身体をつくっていきましょう。



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

★ 講座のポイント ★

身体のゆがみ、肩こり、腰痛、
猫背が気になる方におすすめです。
呼吸のやり方、姿勢のチェックをしてから、
ストレッチポールを使って筋肉をゆるめて、
体幹部を強化するエクササイズを行います。

身体のゆがみが気になる方
体幹を鍛えたい方にオススメです



ピラティス・ヨガ インストラクター
講師：佐古 奈央実