

～ プラティス教室開催 ～

PILATES×かもめ

第3回(1月22日(月))

第4回(2月5日(月))

第5回(2月26日(月))



時間: 10:30～11:45(約1時間)

会場: 青少年会館レクリエーションホール

持ち物: 動きやすい格好、飲み物

敷物(ヨガマット、バスタオル等)

参加費: 2,000円(当日持参して下さい)

定員: 15名(定員になり次第、締め切らせていただきます)

※参加申込は必ず下記お申込み先までメール、又は電話にてご連絡ください。

[ピラティスって何?]

ピラティスは元々リハビリから考えられたエクササイズです。

それを海外のダンサーが広め、美や健康に気を使う**女性から大人気のエクササイズ**

となりました。ピラティスはインナーマッスルを鍛えること、

骨盤などの身体のゆがみを矯正していくことで、まさに美しい身体を作り上げます。

多くのスポーツ選手も取り入れており、**競技のパフォーマンス向上**にも繋がります。

女性、男性問わず是非一度体験してみてください!!

[ピラティスの効果は?]

ダイエット効果、怪我予防、肩こり改善、身体のゆがみ矯正、美しい身体作り etc

[講師の紹介]

講師: 佐野 由和

(ピラティス&リラクゼーションサロンPONOT+代表)

資格: ストットピラティス認定インストラクター

日本エステティック協会認定エステティシャン

台湾式足ツボ療法士

その他: ピラティススタジオ外部講師

企業向けピラティス講師

児童テイクidsピラティス講師としても活躍



【ピラティス教室お問合せ・お申込み先】

(一社)神戸フットボールクラブ ピラティス教室係(担当:小川)

mail: kamome@kobe-fc.com TEL: 078-252-7130

「sports&cultureかもめ」とは(一社)神戸フットボールクラブが運営する総合型スポーツクラブです。

