



ピラティス



ビギナーベーシッククラス (50分)

(曜日) 毎週日曜日
 (時間) 9:00~9:50
 (場所) 施設2階
 多目的ルーム
 (対象) 16才以上の健康な
 女性
 (定員) 5名程度

アドバンスクラス(90分)

(曜日) 毎週日曜日
 (時間) 9:00~10:30
 (場所) 施設2階
 多目的ルーム
 (対象) 16才以上の健康な
 女性 ※ピラティス経験者
 (定員) 5名程度

※スクール行事の都合により日程が変更する場合がございます。
 ※レッスン日につきましては受付窓口にてご確認ください。

◆ビギナーベーシッククラス(50分)

ストレッチポールを使い、筋肉の緊張をゆるめて本来あるべきところへ骨格を戻していくところから始めます。ピラティスの胸式ラテラル呼吸に重点をおき、ストレッチをしていきます。背骨、肩甲骨、骨盤を意識しながら行いますのでご自分の体と向き合うことができます。体の柔軟性を高め、筋力の強化をすることで肩コリの解消、腰痛の改善を目指します。初心者向けのクラスです。

◆アドバンスクラス(90分)

ビギナーベーシッククラスの流れからフローピラティスをしていきます。体をコントロールしながら筋力強化、バランス能力の強化、維持を目的としております。高い集中力を維持し、無心状態となって体を動かすことで自律神経を安定させ、体と心の調和を目指します。
 対象はピラティス経験者。

☆講師 金築 智子 (公財)日本体育協会公認スポーツ指導者
 FTP認定マットピラティスインストラクター
 リアネボー認定ペルビックストレッチインストラクター

【料 金】 1レッスン ビギナーベーシッククラス 1,000円税込
 アドバンスクラス 1,500円税込

※レッスン料はその都度、受付窓口にてお支払いください
 ※当日キャンセルにつきましては、キャンセル料200円を徴収させていただきます
 ※レッスン後の施設利用は(1回300円+税)

【予約方法】 ご予約は前月の初回練習日より翌月分を受付致します
 参加ご希望の方は、受付までお申し出下さい
 お電話での予約も承ります TEL(0853)24-2266

