

ダンスができなくても大丈夫!

担当講師が丁寧に説明しますので、はじめての方も安心してご参加いただけます!

はじめての方は  
大変お得!!

ピラティス **550円**税込 FemDan® **1,100円**税込

# 女性向け フィットネスプログラム

Pilates ⊕ FemDan®  
2コマ開催!

セットが  
お得! セット割  
**4,400円**(税込)

日時 毎月第一月曜日開催

2024年 **4月1日**月・**5月13日**月・**6月3日**月

●ピラティス …11:30~12:15(45分)

●FemDan® …12:30~13:30(60分)

場所 ミズノスポーツプラザ神戸和田岬  
多目的ルーム

定員 各**10**名様 ※先着順

参加費 ●ピラティス …**1,650円**(税込)

●FemDan® …**3,300円**(税込)

→セット割 **4,400円**(税込)

持ち物 タオル、水分、運動しやすい服装

## 講師紹介



**Momoko** プロフィール

元USJテーマパークダンサー  
FemDan®講師  
Pilates講師

FemDan®講師取材経験

2022年フジテレビ  
2023年NHKテレビ出演

## プログラム紹介

### ▶ピラティスとは

呼吸と共に骨を丁寧に動かすように関節や背骨を動かします。カラダをコントロールし、気づきを通じて本来の機能的な身体へと近づけます。インナーの筋肉を目覚めさせ、姿勢の悪化からくる不調が改善されることから自分でできる整体とも言われています。

### ▶FemDan®とは

フジテレビやNHKのTVなどで取り上げられた、大注目のエクササイズ!! 医師・理学療法士監修 腰・ウエスト・ヒップ3点特化引き締め新感覚ダンスプログラム!! ほぐしから始まり骨盤底筋や関わりのある筋肉へアプローチ!! 女性の健康課題、生理痛、尿もれ、更年期症状など、フェムゾーンのトラブルの予防改善から美しいボディラインを目指します。ダンスはできなくても大丈夫。ライフステージに左右されない心とカラダへ ※FemDan®はGlad株式会社登録商標です。



## ミズノスポーツプラザ 神戸和田岬

〒652-0862 兵庫県神戸市兵庫区上庄通1-1-53

JR・神戸市営地下鉄和田岬駅から徒歩3分

営業時間 平日/10:00~22:00 土日祝/9:00~22:00

お問い合わせ先 **TEL.078-686-7550**

施設HP <https://www.sportsplaza-wadamisaki.jp>

## 予約方法

お電話もしくは**WEB**より  
ご予約可能です。

右記二次元バーコードからご予約できます ▶



【注意事項】※キャンセルは8日前まで無料です。7日前から3日前のキャンセルは参加費50%、2日前から当日のキャンセルは参加費100%のキャンセル料が生じますので予めご了承ください。