

姿勢の改善!体幹トレーニング

【日時】

金曜日 10:00~11:00

【場所】

3F憩いの広間

【持ち物】

室内シューズ タオル 飲み物

【料金】

10回 8,000円 チケット1年有効

5回 4,000円 チケット半年有効

1回 1,000円

初心者
大歓迎

初回無料体験実施中

レッスン内容

柔軟・ピラティス・筋力トレーニング
を行い、自分の思い通りに
動ける体づくりを目指します。
特にお腹や背中等、
体幹部分をターゲットに
トレーニングしていきます。

改善が期待できる事

・肩こり・スマホ首・猫背・腰痛
・反り腰・骨盤のゆがみ・尿漏れ など
体幹を鍛えることによって趣味で行っている
スポーツ(マラソン・ゴルフなど)の向上にも
効果が期待できます

【講師紹介】

資格：GF I ストレッチングエクササイズ
GF I レジスタンスエクササイズ
GF I エアロビックダンスエクササイズ
JCCA ストレッチボール ベーシック
JCCA ひめトレ アドバンスト
健康・体づくり事業財団 健康運動実践指導者
エアロビクス技能検定4級
JADP ピラティスインストラクター
JADP スポーツメンタルインストラクター
経歴：富山健康科学専門学校スポーツ科学学科
エアロビックダンス指導部にてレッスンスキルや競技エアロ
を学び、その後計13年スポーツ施設で勤務(2022年現在)



佐藤 美歩

【ピラティスとは】

お腹を締めて胸式呼吸をしながら、インナーマッスルや体幹
トレーニングを行います。トレーニングだけでなく、ゆがみのある
骨の位置を改善したりストレッチ要素もあります。
きれいな姿勢を保てる体づくりができるので、老若男女の方に
お勧めできるレッスンです。

磐田温水プール
磐田市刑部島274-3
☎0538-33-8855
運営 ミズノ株式会社