



# コアピラティス

▼どんな教室…？

骨盤と脊柱の動きを中心に全身の筋肉をバランスよく使ったエクササイズを行い、無意識に付いてしまった身体の癖を「自ら」直していきます。続けることで「ダイエット、姿勢・肩こり・腰痛・冷え症」などの不調の改善や「日常生活や運動時のパフォーマンス向上」などの効果が期待できます！無理せず自分のペースでOKです！楽しくエクササイズしていきましょう！



日時	火曜日 19:30 ~ 20:30
場所・定員	会議室 ・ 20名
参加費	6,000円/10回
持ち物	動きやすい服装 ・ タオル ・ 飲み物 ヨガマット(体験時無料レンタル可、大判バスタオル可)

担当講師

新藤 貴芳

-Takayoshi Shindo-

会社員時代に出会ったバーベルエクササイズが好き過ぎてインストラクターになりました。楽しく、わかりやすくピラティスの魅力をお伝えしていきます。楽しい時間を一緒に過ごしましょう！  
趣味:欧州ドライブ旅行と家庭菜園

FTP マットピラティス  
LesMills BODYPUMP  
LesMills RPM  
Radical Fitness TOP RIDE  
ミスター・モデルジャパンKOBE 2015 ファイナリスト

第1期 教室開催日

… 残り開催日  … 更新日

6 2021	7 2021	8 2021	9 2021
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
			1 2 3 4
1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	5 6 7 8 9 10 11
6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	12 13 14 15 16 17 18
13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	19 20 21 22 23 24 25
20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	
27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31	29 30 31	26 27 28 29 30

※3回目から再開

※8/3~8/18は体育館使用不可

お申し込み方法

継続の方は…

現在受講中の方で、引き続き受講いただける方は、無料体験後に継続受講の意思を管理事務所までお伝えください。※参加費につきましては、残り回数分で計算させていただきますので、ご受講前までにお支払いください。



新規の方は…

窓口・電話にて無料体験にお申込みください。(状況により新規申込を締め切っている場合があります)

大東市立市民体育館  
スポーツ教室

大東市立市民体育館 072-871-3201

個人情報の利用目的について

入会時に氏名・住所等の個人情報を取得させていただきますが、これらの情報は厳重に管理し、当施設の運営または運営に付随する業務以外の目的には利用いたしません。