



コアピラティス

▼どんな教室…?

ストレッチポールやボールを使用し、全身の筋肉をほぐしたり
体幹を鍛えることができます。また、自分では伸ばしきれない部位を
気持ちよく伸ばしてすっきりさせることもできます。
「今から始める後悔しないからだづくり」を行いませんか!



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 【入会后】バレエシューズ

担当講師

樋口 美愛

-Yoshie Higuchi-

- 80~90年代、プロのモデルとして国内外で多数のファッションショーに出演。
- 2016年、『すべての人に等身大の美と健康を!』をコンセプトにした『美 stage』を立ち上げ、自己演出力アップセミナーや、美姿勢・美ボウリング・美ウォーキングの指導を行う。
- 現在も、各地の施設や学校、企業からの依頼を受け講座を多数開催している。

- ・(一財)日本能力開発推進協会
ピラティスインストラクター
- ・(一財)日本コアコンディショニング協会
ベーシックインストラクター
- ・(一財)日本コアコンディショニング協会
ひめトレ普及員
- ・NESTA JAPAN 介護予防健康
アドバイザー

第3期 教室開催日

… 開催日



… 更新日

12 2020							1 2021							2 2021						
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	5					1	2		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	28								
							31													

お申し込み方法

継続の方は…

毎期9回目以降が更新期間となるので、次期初回までに参加費をお支払いください。
※10回目までにお支払いが難しい場合は、窓口・電話にて継続される旨をお伝えください。



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

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団