



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スッキリ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！



講師プロフィール

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・美ボーン・美ウオ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

曜日	火曜日
時間	19:30 ~ 20:30
場所	会議室
定員	20名
参加費	6,000円 / 10回

第1期 教室開催日

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

※8/10～16までお盆休みの為全教室休講となります。

お申し込み方法

継続の方は… 現在受講中の方については、毎期教室最終回までに継続される旨を管理事務所までお伝えください。
※参加料につきましては、毎期初回参加時までにお支払いください。

新規の方は… お問い合わせください。※教室によっては定員になり次第、お申込みを締め切らせていただく場合がございます。



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