

## ピラティス教室のご紹介



ピラティスは体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にする  
ことを目的としている為、姿勢改善、柔軟性アップ、ダイエット、スポー  
ツパフォーマンス向上など、どなたでも無理なく取り組めるエクササ  
イズです。

講座名	定員	対象	曜日	時間	開催予定日（第Ⅱ期）			講師
					7月	8月	9月	
ピラティス教室	15名	一般男女	火	①14:00～15:00 ②15:15～16:15	2・9・23・30	6・20	3・10	石井 幸佳

### 講師プロフィール



### 石井 幸佳 (いしい ゆか)

- ・PHIピラティスインストラクター  
(マット、プロップス、バレル、リフォーマー、タワー、チェア)
- ・FTPマタニティピラティス
- ・内閣府認定メディカルアロマ・ピラティス・インストラクター
- ・POPピラティスインストラクター
- ・ムーブメントセラピスト ・管理栄養士

学生時代、ケガをした経験から『食事、運動、睡眠』が  
繋がっていると実感し管理栄養士からピラティスインストラクター  
転身しました。  
毎日をよりHAPPYに過ごせるよう皆様の目標を全力でサポートしま