

ピラティス教室

いま、大人気のピラティスをはじめてみませんか？
ゆっくりした動きで、インナーマッスルを鍛え、体全体のバランスを整え、姿勢改善・柔軟性向上・ダイエット効果を目指していきましょう。
また、自律神経を整えることで、心や体の健康にもつながります。



教室開催時間

- ▶ 場所・・・東淀川スポーツセンター1F 多目的室
- ▶ もちもの・・・運動しやすい服装、飲み物、タオル等（シューズ不要）
※マットの貸し出しはありますが、ご自身のマットをお持ちの方はご持参ください。

曜日	回数	受講料	時間	対象	定員
火	8回 (2ヶ月)	8,000円	13:00-14:00	15歳以上	20名

おためし体験 1,000円

お1人1回限り 事前予約制

講師紹介

有門 智子

16歳よりジャズダンスを始め、さまざまなジャンルのダンスを経験し舞台にも出演。コナミスポーツクラブにて、ピラティス、バレエエクササイズ、ジャズダンス、ヨガのレッスンの他、ピラティスを用いてパーソナルトレーナーとしても活躍しています。



Tomoko Arikado