

# ピラティス講座

今月のテーマは 肩こり

正しい肩甲骨の動かし方と一緒に学びましょう！

2021

T  
H  
U

6.17

時間

14:30 ~ 15:30

会場

フィットネススクール  
ロコモK.O 浜松半田店

定員

先着 6名様

参加費

回数券 1枚 (750円)

または 口コチケ 2チケット分

予約制

☎ 053-589-5552 お気軽にお問合せください



講師：中野まどか

FTP ピラティスベーシックマットインストラクター

<講師紹介> 20代にエアロビクス指導をするも、腰痛発症、結婚とともに引退。子育て中はおんぶのし過ぎで、腰椎ヘルニアや、ぎっくり腰を経験。そんな時にピラティスと出会い、指導者のみちへ。

<指導歴> ◆株ヘルシースタイルピラティススタジオ ◆社会保険センターカルチャー  
◆雄踏文化センターカルチャー ◆みをつくし文化センターカルチャー

フィットネススクール

ロコモK.O

浜松半田店

浜松市東区半田町1386-1

☎ 053-589-5552

