

託児あり

PILATES

DIET

ピラティス
ダイエット教室
カラダとココロを整える4日間

6.21 (FRI) / 6.28 (FRI) / 7.12 (FRI) / 7.19 (FRI)

13:00-14:30 (受付 12:45-)

講師：たがわりさ さん (理学療法士・ボディワークインストラクター)

対象：主に未就学児を持つお母さん 料金：1,000 円 / 1 回

会場：コミセンわじろ 会議室 託児：500 円 / 人・回

定員：各回 15 名 (先着順)

これから夏に向けて体を引き締めたい！という方にオススメの教室。
初めての方でも気軽にできる全4回のカラダとココロを整えるレッス
ンです。託児もついているので、小さなお子さんを持つママでも安心
して参加できます。



PILATES DIET

ピラティス
ダイエット教室
カラダとココロを整える4日間



ピラティスでカラダとココロを整える4日間

ピラティスは、ヨガに似たような動きをするエクササイズで、ダイエットにも良いとされていて注目を集めています。筋トレのようなハードな運動やエアロビクスのようなリズムカルな運動と違い、普段の生活ではなかなか使われない体の奥に眠る筋肉である「インナーマッスル」を意識して強化する運動です。

今回の教室は、初めての方でも気軽にできる全4回のカラダとココロを整えるレッスン。

これから夏に向けてちょっと体を引き締めたい！という方にオススメのピラティスダイエット教室です。

託児もついているので小さなお子さんを持つママでも安心して参加できます。ぜひお申し込みください。

教室概要

開催日：2019年6月21日、28日、7月12日、19日の全4回(金曜日)

開始時間：13:00~14:30(受付12:45~)

対象：主に未就学児を持つお母さん

会場：コミセンわじろ(福岡市東区和白丘1丁目22-27)

料金：1,000円/1回

託児：500円/人・回

定員：各回15名(先着順) ※定員になり次第、申し込みを終了します。

準備：動きやすい服装、マットかバスタオル、ハンドタオル

お申し込み方法

コミセンわじろにお越しいただくか、電話、メールにてお申し込みください。

☎お電話：TEL:092-608-8480(コミセンわじろ)へお電話ください。

✉メール：アドレス uketsuke@wajiro.info に、氏名、電話番号、子どもの年齢、参加日、託児の有無を記入して、送信してください。



講師：たがわりささん

リハビリテーションに従事する中で、患者自身が自分で体を動かすことにより心身の回復が早く人生の質(QOL)が高いことに魅了され、ボディワークの世界に。初産後引きこもりになり心身の不調が続いた自身のつらい経験から、女性はホルモンバランスや、こころとカラダどちらのケアも大切だということを痛感。その後の想いを強くし、講師活動を開始。