



2024年度 7月

理学療法士による

# ピラティス教室



講師 井上 翔太

◇資格

- ・理学療法士
- ・FRPベーシックインストラクター

## はじめての ファンクショナルローラーピラティス® (FRP) ～カラダの軸を整える～

※6月と同じ内容になります

日時 2024年7月24日(水)  
集合 13:00 開始 13:10 ~ (60分)

定員 4名

料金 ¥1,500 (当日現金払い)

場所 当院リハビリ室

持ち物 動きやすい服装、飲み物  
ヨガマット・ローラー  
(※ 道具は無料貸出しあり)

対象 どなたでもご参加頂けます  
※ 20~60代向け

申込方法 電話または直接スタッフ  
までお声掛け下さい  
TEL. 077-572-8650

難易度 ★★☆☆ (普通)

### FRPとは

- ◇ 理学療法士が考案した解剖学・運動学の理にかなった、日本発のピラティス。
- ◇ 円柱状のフォームローラーを使用してエクササイズを行うピラティス。
- ◇ 不安定な形状を利用することで、体幹や身体の左右差を実感しながら機能的な動き・姿勢を改善していきます。



“気付く”ことから  
変化が始まる!