

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) ～ 姿勢改善 (カラダの軸を整える) ～

日時 ①2024年11月6日(水)
②2024年11月20日(水)
ともに 集合 13:00
開始 13:10 ~ (60分)

※ ①か②のどちらかをお選び下さい。

場所 当院リハビリ室

対象 どなたでもご参加頂けます
※20~60代向け

難易度 ★★★★★ (普通)

定員 各4名

料金 ¥1,500 (当日現金払い)

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)

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

今回の特徴

- ◇ 常に伸びること (軸の伸長) を意識する、ピラティスの基本が詰まったクラスになります。
- ◇ 気になる猫背や反り腰をピラティスで改善しましょう!!

FRPとは



- ◇ 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。