



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) ～ バランス能力を鍛える ～

日時 ①2024年12月4日(水) 定員 各4名
②2024年12月18日(水)
ともに 集合 13:00
開始 13:10 ~ (60分) 料金 ¥1,500 (当日現金払い)

※①か②のどちらかをお選び下さい。

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 ★★★★★☆ (やや難しい)

今回の特徴

- ◇ 真っ直ぐ立つために重要な体幹、内もも、殿部、足部を徹底的に鍛えるクラスです。
- ◇ キレイに立つ・歩くために大事なバランスをピラティスで鍛えましょう！

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。