



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ミドルインストラクター

## はじめての ファンクショナルローラーピラティス® (FRP) ～ピラティス de ダイエット～

日時 ①2025年2月5日(水) 定員 各4名  
②2025年2月19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

難易度★★★★☆ (やや難しい)

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

- ◇ お腹、お尻、内ももトレーニングで代謝もアップ!引き締まった身体作りをサポートします。
- ◇ 多少の筋肉痛覚悟でご参加下さい (笑) 運動自体は自身のペースで行えますのでご安心下さい!

## 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。