さいとぴあ指定管理者企画事業

託児付き
プログラム
1/8
START

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

2019. 1 / 8 (TUE) , 15 (TUE) , 22 (TUE) , 29 (TUE)

13:00-14:30 (受付 12:45-)

講師：古川あゆみ（ピラティスインストラクター）

対象：主に未就学児を持つお母さん

会場：多目的ホール

定員：15 名（先着順）

料金：4,000 円（1,000 円／回）

託児：500 円／人・回

激しい運動や厳しい食事制限でストレスを抱えるよりも、心もカラダも、スッキリとキレイに痩せる！をテーマに講座を行っていきます。楽しく続けられることが大事なので、運動が苦手な方もお好きな方も、元気でキレイになりたい方ならどなたでもご参加いただけます。

写真はイメージです。実際の内容とは異なります。あらかじめご了承ください。

さいとぴあ
SEIBU Regional Community Center

ピラティスでカラダとココロを整える４日間

ピラティスの創設者ジョセフ・ピラティス氏（1883-1967）が考案したメソッドで、現在もモデルやアスリート、著名人なども行っていることもあり、広く知られています。一般的には、肩こり腰痛の予防や改善、姿勢や身体の歪みの改善、体幹トレーニングなどの効果があるとして注目を浴びています。
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。
カラダの声に耳を傾け、皆様の心地よい身体づくり、理想な身体づくり、を一緒に目指しましょう。
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。ぜひお気軽にお申し込みください。

教室概要

開催日：2019年1月8日、15日、22日、29日の全４回（毎週火曜日）
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：さいとぴあ多目的ホール（福岡市西区西都 2-1-1）
料金：4,000円（1,000円／回）　託児：500円／人・回
定員：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、ヨガマットかバスタオル、汗拭きタオル、水分補給

講師：古川 あゆみ さん

2003－2005にNYでダンス留学中にピラティスに出会い、資格を取得。
帰国後はダンスとピラティスのインストラクターとして活動し、さらなるスキルアップのためピラティスのマシンを含めた資格を10年かけて取得。
年間900本のレッスンをこなし、現在はフリーで活動。

お申し込み方法

さいとぴあ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：**092-807-8900**（さいとぴあ）へお電話ください。
✉ メール：アドレス **uketsuke@saitopia.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。

さいとぴあ
SEIBU Regional Community Center