

pilates class

健康科学スポーツ支援課主催
健康づくりプログラム

テーマ「惹きつけられる姿勢」

ピラティスは、「10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で体のすべてが変わる」といわれる、医学的根拠に基づいたエクササイズ。普段は意識しにくい体幹部のインナーマッスルを鍛えることで、体のゆがみを改善し、どこにも無理のない正しい姿勢へと導きます。このクラスは体幹部を強化し、しなやかで強い体づくりを目指すクラスです。

凛とした姿勢は見た目も美しく気持ちのよいものです。女性だけでなく、男性も姿勢の良い人は好印象。日頃なかなか意識できない美しい姿勢に目を向けてエクササイズを行っていきましょう。



Tuesday night Class

火曜クラス

10/25

11/1・8・15・22・29

12/6・13

Thursday night Class

木曜クラス

10/20・27

11/10・17・24

12/1・8・15

※11/3(祝)はお休みです。



冬の運動不足解消に！ 姿勢を直したい！ 美しい筋肉をつけたい！ ストレスを解消したい！
未経験者もリピーターも多数！ 学生OK！ 参加申し込み中！

インストラクター

TuesDay

ミュキ先生

神大への出張プログラムを担当して5年。
明るく丁寧な指導を行う大変人気のある先生です！

FTP マットピラティスベーシックプラスインストラクター認定取得
Body Control Pilates マタニティ(産前・産後)ピラティスインストラクター
studio yoggy ビューティ・ベルヴィス認定インストラクター

ThursDay

ヤスヨ先生

今回木曜日クラスを新たに担当して頂くヤスヨ先生。
明るい先生のクラスに参加するだけで元気がもらえると大人気！
指導経験も豊富な先生です。

FTP 認定ピラティスベーシックインストラクター
FTP 認定ピラティスアドバンスインストラクター
FTP 認定マタニティピラティスインストラクター
ジャイロキネシス認定インストラクター

プログラム提供

国内最大手ヨガ・ピラティススタジオ



【スタジオ・ヨギー】
公式サイト
<http://www.studio-yoggy.com>

日程

10/25・10/20 ~の毎週火曜/木曜 18:00~19:00
各60分×全8回

※参加できなかった分は他の曜日に振り替え可能です！

費用

¥7,000(全8回)・要申し込み
(通常スタジオ価格1回あたり¥3,240)

対象

学生・教職員・一般の方
どなたでも可！男性大歓迎！

お申し込み方法

横浜キャンパス 22号館「健康科学スポーツセンター」窓口にて受付中。
ご不明な点はお気軽にお電話にてお問い合わせください。

※クラス当日に館内のトレーニングルームを利用する方は別途利用券を必ずご購入ください。
※曜日移動は自由です。両曜日とも出席できない週は、トータル8回の出席となるように、
ご都合に合わせて各日程に出席してください。(途中参加の方も同様で減額はありませぬ。)

場所

神奈川大学 横浜キャンパス 22号館
健康科学スポーツセンター内 AV ルーム

持ち物・服装

飲みもの・厚めのタオル
動きやすい服装(室内履き・ヨガマットは必要ありません)

国内最大大手ヨガ・ピラティススタジオ
スタジオ・ヨギーの秋冬クラスがスタート！

Autumn & Winter