

PILATES CLASS

ピラティスクラス

テーマ「はじめてのピラティス」

ピラティスとは、「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。

このクラスはピラティスが初体験の方や運動不足の方、久しぶりに体を動かす方でも安心して受講できるよう、ゆっくり丁寧にガイドしていきます。

夏に向けて、週に一度習慣的に続けることで、機能的でしなやかで強い体づくりを目指しましょう！

Class Schedule

Tuesday 5/9.16.23.30 6/6.13.20.27 7/4.11

Wednesday 5/10.17.24.31 6/7.14.21.28 7/5.12

国内最大大手ヨガ・ピラティススタジオ、 スタジオ・ヨギーの春夏クラスがスタート！

【インストラクター】

《火曜クラス》

ミユキ 先生

神大への出張プログラムを担当して6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

《水曜クラス》

ヤスヨ 先生

昨年から新たに担当して頂いているヤスヨ先生。
明るい先生のクラスは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



studio yoggy
new york

【スタジオ・ヨギー】

公式サイト

<http://www.studio-yoggy.com>

【日程】 皆様のご要望にお応えて10回クラスに！！

- ・ 18:30 ~ 19:30 《火曜クラス》 5/ 9 ~ 7/11
- ・ 各 60 分 × 全 10 回 《水曜クラス》 5/10 ~ 7/12

※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】

¥9,000 (全10回) ・ 要申し込み
(通常スタジオ価格1回あたり¥3,240)

【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

【対象】

学生・教職員・一般の方
どなたでも可！男性大歓迎！

【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)

【お申し込み方法】

横浜キャンパス 22号館「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10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に減額はありませぬ。)

夏に向けて体づくりしたい！ 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！

KU 神奈川大学スポーツセンター ☎ 045-481-5661(代表) 内線：4602