

# PILATES CLASS

ピラティスクラス

## テーマ「ピラティスでカラダ改善！」

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」といわれているほど、効果的に体に働きかけることができます。

筋肉をコントロールしながら使うので年齢に関わらず、運動が苦手な方でも無理なく安全に行えるのが特徴です。体の使い方を学ぶ基礎トレーニングとして、多くのアスリートやダンサーにも選ばれています。このクラスではピラティスが初めての方や久しぶりに体を動かす方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。

週に1度、習慣的に続けることで体の変化を体感してみませんか。

## Class Schedule

Tuesday 10/8.15.29 11/5.12.19.26 12/3.10.17

Wednesday 10/9.16.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18

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

### 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9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

#### WednesDay

ヤスヨ 先生



丁寧な指導で初めての方でも安心！  
明るく楽しいレッスンと人気のクラスです！

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

**日程** 各60分 × 全10回 ※今期より火、水曜で開始時間が  
異なりますのでご注意ください！

【火曜クラス】10/8～12/17 ※18:00～19:00

【水曜クラス】10/9～12/18 ※18:30～19:30

※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  
22号館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で減額はありませぬ。)

### 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

【スタジオ・ヨギー】

公式サイト

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

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