

PILATES CLASS

ピラティスクラス

テーマ「ピラティスで姿勢改善！」

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 5/14.21.28 6/4.11.18.25 7/2.9.16

Wednesday 5/15.22.29 6/5.12.19.26 7/3.10.17

国内最大大手ヨガ・ピラティススタジオ、 ヨギーの春夏クラスがスタート！

インストラクター

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 皆様のご要望にお応えして10回クラスに！！

- ・ 18:30 ~ 19:30 【火曜クラス】 5/14 ~ 7/16
- ・ 各 60分 × 全 10回 【水曜クラス】 5/15 ~ 7/17

※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)

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>

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。)

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