

～ プラティス教室開催 ～

PILATES×かもめ

PILATESで健康的な体作りを！ 大人気エクササイズ教室開催中



<期待できる4つ効果>

ダイエット
効果

肩こい改善

整体効果

美しい身体
作り

【10月1日(月)】【10月16日(火)】【10月29日(月)】

時 間: 10:30～11:45(約1時間)

会 場: 青少年会館レクリエーションホール(勤労会館5F)

(神戸市中央区雲井通5丁目1番2号、JR三ノ宮駅東出口から徒歩3分)

対 象: 成人男女

持ち物: 動きやすい格好、飲み物、敷物(ヨガマット、バスタオル等)

参加費: 2,000円(一般参加者) ※当日持参して下さい。

定 員: 15名(定員にない次第、締め切らせていただきます)

※参加申込は下記お申込み先までメール、又は電話にてご連絡ください。

※当日参加も受付しています。

[ピラティスって何?]

ピラティスは元々リハビリから考えられたエクササイズです。

美や健康に気を使う女性から大人気のエクササイズです。

ピラティスはインナーマッスを鍛えること、

骨盤などの身体のゆがみを矯正していくことで、まさに美しい身体を作り上げます。



[講師の紹介]

講 師: 佐野 由和

(ピラティス&リラクゼーションサロンPONOT代表)

資 格: ストットピラティス認定インストラクター

日本エステティック協会認定エステティシャン

台湾式足ツボ療法士

その他: ピラティススタジオ外部講師

企業向けピラティス講師

児童デイKidsピラティス講師としても活躍



【ピラティス教室お問合せ・お申込み先】

(一社)神戸フットボールクラブ ピラティス教室係(担当: 小川)

mail: kamome@kobe-fc.com TEL: 078-252-7130

「sports & cultureかもめ」とは(一社)神戸フットボールクラブが運営する総合型スポーツクラブです。

