

美からだスクール～健康で美しい体づくり～

ピラティス パワーヨガ コア&シェイプ

平日夜開催!

主に、体幹部（コア）、骨盤周りのエクササイズを行う3つの教室です！
姿勢改善やお腹まわりが気になる方、健康で美しい体づくりを始めてみませんか？

お勧めポイント!

10～15名までの少人数制です。お一人ずつインストラクターが丁寧に指導いたします！
1回ごとの参加もOK！
初めての方大歓迎！
平日夜の教室なので、お仕事帰りの方にもおススメ！
レッスン当日は、トレーニングジムを利用できます。

お腹すっきり!ピラティス教室

ピラティスは、骨盤を常に安定させて動かします。これによって骨盤のゆがみが改善され、姿勢の悪さや疲れやすさ、肩こりなどを解消する効果が期待できます。続けるうちに骨格や筋肉のバランスが整い、内臓の働きもアップし、本来自分が持っている自然な"体バランス"に近づけることで、気になるお腹もすっきり!

日程：平成23年7月6日（水）～9月28日（水）全12回

月	日				
7月	6	13	20	27	
8月	3	10	17休講	24	31
9月	7	14	21	28	

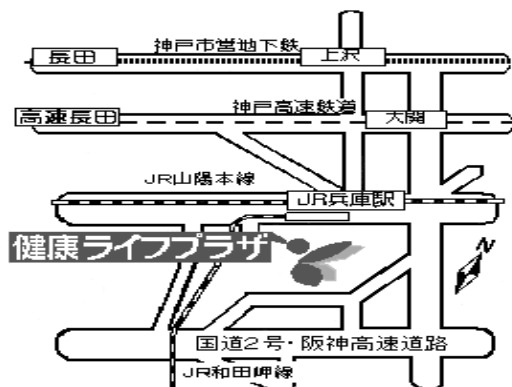
上記の日程で計12回レッスンを行います。
教室の時間帯・日程等、途中で変更になる場合もあります。

時間：19:00～20:15
場所：4階 トレーニングジム内、第2スタジオ
定員：10名
講師：酒井 よしえインストラクター
受講料：1回 1,500円
12回 14,400円（1回ごとよりお得!）

別途、ミニボール代1,050円が必要です。（お持ちの方は、必要ありません）



お問い合わせ・ご予約は…
神戸市健康づくりセンター
健康ライフプラザ
トレーニングジム・フロント(4階)
TEL 078-652-5203
営業時間 平日 10:00～22:00
土曜日 10:00～21:00
日祝日 10:00～17:00
休館日 月曜日(祝祭日の場合は営業)



美からだスクール～健康で美しい体づくり～

ピラティス パワーヨガ コア&シェイプ

1回
1,500円～

パワーヨガ + (フラス) 教室

骨盤ストレッチ付きのパワーヨガです。
骨盤の歪みを正し、体のアンバランスを整える骨盤ストレッチ。骨盤調整のセルフケアとしても役立ちます。
呼吸を意識しながらダイナミックなポーズをとるパワーヨガ。体幹部の強化と柔軟性の向上でしなやかな美BODYを目指します。

日程： 平成23年7月7日(木)～9月22日(木)全10回

月	日				
7月	7	14	21	28	
8月	4	11休講	18	25	
9月	1	8	15休講	22	

上記の日程で計 10回レッスンをを行います。
教室の時間帯・日程等、途中で変更になる場合もあります。

時間： 18:45～20:00
場所： 5階 多目的室
定員： 15名
講師： 山崎 友利子インストラクター
参加費： 1回 1,500円
10回 10,000円(1回ごとよりもお得!)



コア&シェイプ教室

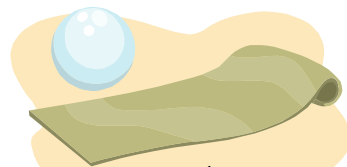
様々なバランスツールを使ってコア(体幹部)のバランス力、筋力、柔軟性を高めていき、体の内側からキレイにシェイプアップ!

日程： 平成23年7月5日(火)～9月27日(火)全12回

月	日				
7月	5	12	19	26	
8月	2	9	16休講	23	30
9月	6	13	20	27	

上記の日程で計 12回レッスンをを行います。
教室の時間帯・日程等、途中で変更になる場合もあります。

時間： 18:45～20:00
場所： 4階 トレーニングジム内、第2スタジオ
定員： 15名
講師： 橋本 繭子インストラクター
受講料： 1回 1,500円
12回 12,000円(1回ごとよりもお得!)



お問い合わせ・ご予約は…
神戸市健康づくりセンター
健康ライフプラザ
トレーニングジム・フロント(4階)

TEL 078-652-5203

営業時間 平日 10:00～22:00
土曜日 10:00～21:00
日祝日 10:00～17:00

休館日 月曜日(祝祭日の場合は営業)

