

ボールピラティス ワークショップ

～ボールを使って効果的に～

新名孝子 健康運動指導士 パーソナルトレーナー



- 日時 9月1日(日) 15:30～17:30
- 場所 コナミスポーツクラブ 第2スタジオ
- 対象者 運動指導者 インストラクター ピラティス経験者
- 参加費 4200円 税込
- 定員 20名

申込み お問い合わせ コナミスポーツクラブ
松山市若草町5-3 089-915-5333

スモールボールを使うことにより、従来のマットピラティスを創造的かつチャレンジングなものにすることを目的としています。

ボールを力学的支点にすることにより、ボールを抵抗にしたり、バランスに働きかけたりすることができます。