

オリバーでは、毎日の暮らしにワンランク上の+αを目指したカルチャー教室を開講中です。
どなたにでもご利用いただけるライフスタイル講座「COCOLIFE+プラス」。お気軽にご参加ください。

主催
株式会社オリバー



ピラティスとは?

ピラティスの特徴は、体幹を鍛える運動であること。身体の中心部を意識した動きでインナーマッスルに働きかけるため、筋肉量がアップして基礎代謝が高まり、健康的な身体づくりに役立ちます。
もうひとつの特徴は呼吸法です。ピラティスの深い呼吸は、筋肉や内臓の働きを高めることにつながります。また、身体の隅々まで新鮮な酸素を届けるので、免疫力アップ、ストレス解消などの効果も期待できます。

「初めての方も、
楽しく体験ができた」と
お声をいただきました。



前回・前々回と満足度100%の人気講座!

ピラティス教室

毎回大好評の池端忍先生のピラティスレッスン!

ピラティスは骨格や筋肉のバランスを整え、心身を健康的に導くエクササイズ。骨盤のゆがみ、疲れやすさ、肩こりなどを解消に導き、続けることで骨格や筋肉のバランスが整い、内臓の働きもアップします。
今回は2部構成。ピラティスにプラスαの要素を取り入れた「ボディメイクピラティス」が登場! 薄着の季節に向けて見逃せない内容になっています。
お申し込みはお早めに!!

※ご参加やご予約が多い場合は、先着順とさせていただきます。ご了承ください。



モデル
ウォーキング・ピラティス
インストラクター
ココライフ+プロデューサー

講師
池端 忍先生

資格
ピラティスインストラクター
ウォーキングインストラクター

略歴

富山県出身・在住。1997年 全日本国民的美少女コンテスト審査委員特別賞受賞。
現在はモデル、ピラティスインストラクター、ウォーキングインストラクターとして、CM、雑誌、ドラマ、テレビ、ラジオ、ファッションショーなど多岐に渡って活躍。

◆開催日時 7月8日(日) ◆第1部 初級コース 10:00~12:00 受付開始 9:40~
◆第2部 中級コース 14:00~16:00 受付開始 13:40~

◆開催場所 サンフォルテ 4F 多目的スタジオ ◆費用 各500円

◆持ち物 動きやすい服装(裸足)・タオル

※ご予約は先着順とさせていただきます。
状況により、ご希望の時間に添えない場合があります。ご了承ください。

第1部 (午前:初級コース) に参加します。
 第2部 (午後:中級コース) に参加します。

※第1部、第2部の2回参加も可能です。

お名前 _____

ご連絡先 _____

〒 _____

参加人数 第1部 人

ご住所 _____

第2部 人

次回講座ご予約受付中! DMご希望の方は☑をお願いします。

第13回2018年10月 お料理教室 (日時、場所、会費、セミナー内容など) 詳細をご案内させていただきます。

フリーダイヤル
0120-47-1152
https://www.oliver-reform.jp

※ご参加の方は、オリバー担当営業にご連絡して頂くか、オリバー富山本店 カルチャー教室係二橋・吉江までご連絡ください。オリバー HP「ココライフ+」予約フォームやフェイスブックからのお申し込みも可能です。➡



◆開催場所
サンフォルテ 4F 多目的スタジオ
富山市湊入船町 6-7