

第14回

毎日の暮らしにプラスαを

COCOLIFE+

ココライフプラス

PILATES LESSON

オリバーでは、どなたにでも 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。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

予約必至の
大人気講座

池端 忍の ピラティス教室

回を重ねるごとにますます人気の池端忍先生のピラティスレッスン！

ピラティスは、リハビリ用に考案されたエクササイズです。「健康的に無理せずスリムになりたい」という方にとってピッタリのエクササイズ！骨盤のゆがみ、疲れやすさ、姿勢の悪さ、肩こりなどを解消する効果も期待できます。冬の間に溜め込んだ脂肪やストレスを解消し、今から薄着の季節に備えて、皆さんと一緒にボディメイクしてみませんか？



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。



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。
現在はモデルや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 2月24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

◆持ち物 動きやすい服装(裸足)・タオル ◆費用 各500円

※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ございます。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

〒

ご住所

参加人数 第1部 人
第2部 人

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 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