

美からだ先生による

ピラティスプログラム



ご予約はお電話または
窓口受付となります！



第1期受講生募集

講師紹介

場所 ■ 府中市生涯学習センター 4階きすげ

日時 ■ 【12/3(火)・12/17(火)・12/24(火)】
10:30~11:30

受講料 ■ 1回 1,100円 (税込)

対象 ■ 16歳以上の方
(初心者大歓迎)

定員 ■ 15名(先着順)



望月 みさ

- ・ POWER PILATESビギナーズインストラクター
- ・ POWER PILATESインターミディエイトインストラクター
- ・ 月経調整ヨガインストラクター
- ・ 骨盤矯正ヨガインストラクター
- ・ 耳ツボシエリ認定講師
- ・ JPCA認定パーソナルストレッチパーソナルトレーナー
- ・ JPCA認定パーソナルストレッチアドバンストレーナー
- ・ FTPマタニティピラティスインストラクター
- ・ JADP認定食育アドバイザー
- ・ JADP認定上級食育アドバイザー
- ・ Polestar Pilates Comprehensive

- 「美からだ先生」とは？
日常から無理なく、食事・運動・気持ちから健康に導くためのメソッド。
一日1分で変わるピラティスや、生活習慣病などにアプローチする食事など、
元モデルでアスリート妻の望月みさがアドバイス！
- 動きやすい服装、飲み物、タオル、お持ちの方はヨガマットを持参してください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あらかじめご了承ください。



府中市生涯学習センター

TEL : 042-336-5701

〒183-0001 東京都府中市浅間町1-7
<http://www.mizuno.jp/>

● 営業時間 9:00~22:00

● 休館日 毎月第一月曜日
※祝日の場合は、翌日
年末年始(12月29日~1月3日)
その他臨時休館日