

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！



## プログラム詳細

## 講師紹介

- 場所 ■ 府中市生涯学習センター 4階きすげ
- 日時 ■ 3/4(火)・3/11(火)・3/18(火)・3/25(火)  
1部 9:30~10:30 2部 10:45~11:45
- 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 ■ 各部15名(先着順)  
※申込受付 2025年2月1日9:00~



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
- ・耳ツボシユリ認定講師
- ・JPCA認定パーソナルストレッチ・シフトトレーナー
- ・JPCA認定パーソナルストレッチ・ボディトレーナー
- ・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、あしからずご了承ください。



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