MIZUNO SPORTS SCHOOL

美からだ先生による

ピラティスプログラム



1部・2部の同時予約はご遠慮ください。
例：1部に予約している場合、
2部のキャンセル待ちはできません。
2部のキャンセル待ちは、施設側で
見つけた場合、施設側で
キャンセルさせていただきます。



プログラム詳細

場 所	府中市生涯学習センター　4階きすげ
日 時	1/5(火)・1/12(火)・1/19(火)・1/26(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 定 員	16歳以上の方（初心者大歓迎） 各部15名（先着順）
申込方法	受付開始：2026年12月1日9:00～ ※下記URLもしくはQRコードからお申し込みください https://bizmanager.jp/user/event/list_view?office=240 会員登録をすると入力項目を省くことができます。 登録した方は、マイページログイン後、申込QRコードを読み取ってください。 ※キャンセルは申込ページまたは申込メールにURLがございます。

お申込はこちら⬇

申込

講師紹介



望月　みさ

- POWER PILATESﾋﾞｷﾞﾅｰｽﾞｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ
- POWER PILATESｲﾝﾀｰﾐﾃﾞｨｴｲﾄｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ
- 月経調整ﾖｶﾞｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ
- 骨盤矯正ﾖｶﾞｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ
- 耳ﾂﾎﾞｼﾞｭｴﾘｰ認定講師
- JPCA認定ﾊﾟｰﾄﾅｰｽﾄﾚｯﾁﾍﾞｰｼｯｸﾄﾚｰﾅｰ
- JPCA認定ﾊﾟｰﾄﾅｰｽﾄﾚｯﾁｱﾄﾞﾊﾞﾝｽﾄﾚｰﾅｰ
- FTPﾏﾀﾆﾃｨｰﾋﾟﾗﾃｨｽｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ
- JADP認定食育ｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ
- JADP認定上級食育ｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ
- 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、講師がアドバイス！
- 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。

mizuno

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

マイページはこちらからアクセス➡
※ホーム画面に登録することで、
簡単にログインできます。