

第8回

同窓会研修会開催！！

「ストレスによる過食」、「産後太り」、「飲み会によるぽっこいお腹」そんな同窓生が多いのではないのでしょうか。そこで今回、ピラティス体験を企画しました。体を動かすのが好きな人から、少しでも興味がある方、気軽に参加して自宅でもできるピラティスを体験してみませんか？参加者にはヨガマットプレゼント！！奮ってご参加ください！

※ピラティス…リハビリを目的に生まれたトレーニング法。精神面にフォーカスをあてるヨガに比べ、筋肉へ視点を当てる特徴があり、体幹強化・姿勢改善効果が期待できる。

こころとカラダのリセット

-体幹を鍛えて美しいカラダを手に入れるピラティスマethod-



講師：小森 聡子 氏

(Pilates Studio Kiraru代表)

2003年よりフリーのインストラクター(エアロビクス、パーソナルトレーナー、健康運動指導士)として活動をはじめ。その後、姿勢の改善や体幹に興味を持ち、ピラティストレーナーの道へと進む。

現在Kiraruを拠点とし、熊本東京で活動している。

6月15日(土) 定員先着30名
(締切6月10日)

入場無料
託児所あり

10:30～12:00(受付10:00) 場所：3号館3階

○申込みについて

必要事項(氏名、学籍番号、学科、連絡先、住所、勤務先、託児所利用の有無)をご記入のうえ申し込み(mail:dosokai@kyushu-ns.ac.jp)をお願いします。

※託児をご希望の方は、お子様の人数、年齢をご入力ください(託児所利用を希望される場合は着替え・ミルク・おむつ等各自でご用意をお願いします)。