

すぐできる！ピラティス講座

～インストラクターから学ぶ 筋力UP！！Let's ピラティス～

日時：平成30年9月13日（木）午前9：50～11：30

場所：浦添市立図書館 2階視聴覚室

講師：矢野祐子氏（ジスタス那覇インストラクター）平田千尋氏（ジスタス浦添インストラクター）

内容：イスとマットを使って「ピラティス」を学ぶ

持ってくるもの：水（ペットボトル、タンブラー、水筒）フェイスタオル、動きやすい服装

対象：一般利用者（どなたでも参加OK!）

※膝、腰に不安のある方は、椅子など使って行う運動も紹介します。

定員：20名 申込先着順 ※キャンセルする場合は、講演前日までにご連絡をお願いします。

申込期間：平成30年9月1日（土）～12日（水）

申込方法：浦添市立図書館（本館）、移動図書館としまる

受付時間 9：30～19：00

※お電話・FAX・メールでの申込も可能です。

講師紹介

講師：矢野 祐子氏（やの ゆうこ）

トレーニングジムアルバイトスタッフとして入社し、3年後に社員へその後様々なレッスンを担当し配属がトレーニングジムからスタジオへ変わり、スタジオ主任として現在、ジスタス那覇店勤務12年目。主にエアロビクスやピラティス、ストレッチクラス、ダンスクラス・格闘技系エクササイズなどを担当。

講師：平田 千尋氏（ひらた ちひろ）

ジスタス浦添店勤務。現在、トレーニングジムスタッフとして勤務4年目。トレーニングジムとしてのトレーナー指導だけではなく、スタジオレッスンの格闘技系エクササイズ・STEP台を使用した下半身強化クラス・ストレッチや筋力トレーニングクラスも担当。

問い合わせ先：浦添市立図書館

TEL：876-4946（よくよむ）

FAX:875-1772

メール：tosyokan@city.urasoe.lg.jp



すぐできる！ピラティス講座

～インストラクターから学ぶ 筋力UP！！*Let's* ピラティス～

内容：イスとマットを使って「ピラティス」を学ぶ

持ってくるもの：水（ペットボトル、タンブラー、水筒）フェイスタオル、動きやすい服装

対象：一般利用者（どなたでも参加OK!）

※膝、腰に不安のある方は、椅子など使って行う運動も紹介します。

定員：20名 申込先着順 ※キャンセルする場合は、講演前日までにご連絡をお願いします。

申込期間：平成30年9月1日（土）～12日（火）

申込方法：浦添市立図書館（本館）、移動図書館としよまる

受付時間 9：30～19：00

※お電話・FAX・メールでの申込も可能です。

問い合わせ先：浦添市立図書館

TEL：876-4946（よくよむ）

FAX:875-1772

メール：tosyokan@city.urasoe.lg.jp