

# 肩・腰改善 ピラティス講座

3回連続

参加  
無料

R8. 5/21. 28. 6/4(全木曜日)

10:30-12:00

講師 Micacoさん

Polestar Pilates Comprehensive 認定 2025年現在

Streche-eze (ストレッチーズ) 認定

@側弯症ピラティス 認定

クラシックバレエの講師をはじめ、体の酷使による影響で椎間板ヘルニアを発症。

結婚し出産するが寝不足となれない子育てから重症の椎間板ヘルニアの頸椎症を発症。長女を抱っこできない状態が続いた。そしてあることをきっかけにピラティスに出会い、体の使い方を改善することで腰痛が良くなることを実感する。資格取得後、ピラティスインストラクターに転身。

現在は都内の大手ピラティススタジオに勤務し自身のスタジオでも教えている。



**対象** 全回参加でき、講座に興味のある方

※三鷹市在住・在勤の方、保育付きの方、初めて西多世代交流センターのピラティス講座に参加される方優先

※安全のため、産後1年未満の方はご参加いただけません。

**定員** 20人 (内、保育付きは15人)

※申込者多数の場合は抽選とし、結果は5/8(金)までにメールまたは電話にて通知します。

**場所** 三鷹市西多世代交流センター (三鷹市深大寺2-3-5)

**保育** 満1歳から未就学児 (内、1歳児の受け入れは6人程度)

※講座開始日5/21に満1歳になっているお子さんが対象となります。

※5/14の保育オリエンテーションに必ずご参加ください。

**お申込み**

4/19(日)~4/30(木)までに

電話、窓口またはインターネット (Logoフォーム) にて、お申込みください。

