

指導(活動)分野	ピラティス・バレトン	指導 披露 講義
ふりがな	さゆり	登録番号
氏名またはグループ名	Sayuri	F - 13
指導(活動)内容	・どなたでも簡単にできる「ピラティス」や「バレトン」のエクササイズを通し、インナーマッスルや下半身の筋肉を鍛え健やかな心身へと導きます	
対象者の程度	気軽に楽しむ	初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生	大人 高齢者 どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・FTP マットピラティス、バレトンソール・シンセシス ・バレエ歴 19 年 ・横浜市内のスタジオにて活動中	
経費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

ピラティス

定員:20 人 所要時間:60 分

- ① 呼吸に意識を向けながら、全身をゆったりとストレッチ
- ② 骨盤周りの筋肉を調整
- ③ 腹筋や背筋などのコアの筋肉をエクササイズ

持ち物:マットもしくはバスタオル



「バレトン」

- ① 簡単な動きで全身をウォーミングアップ
- ② スクワットやランジ、サイドランジの動きを入れながら音楽に合わせてエクササイズ
- ③ 最後はストレッチをしながらクールダウン



【街の先生からひとこと】

継続してエクササイズをしていくことで、身体がどんどん変化していくのを実感していただけるでしょう。楽しく運動して、軽くなった身体を手に入れましょう！