



木の香りが漂う開放的な空間で気持ちよく体を動かしませんか？

初めてのピラティス

# 代謝アップ講座

講師：北川 知美



9月12日 (SAT)

10:00~10:45 姿勢改善バレエ  
11:00~11:45 ピラティス&バレトン

9月27日 (SUN)

10:00~10:45 代謝アップピラティス  
11:00~11:45 ピラティス&イーgerバレエ

### 持ち物

飲み物(水分補給用)、タオル、着替え(必要な方)

※バレエシューズを持つての方や、バレエウェアがある方はそちらを着用してください。大丈夫です。  
※ヨガマットはこちらでご用意します。

料金各

¥1000

いちぼし堂2階

## バレエ・ピラティス・バレトンがオススメの理由!!

### バレエ

姿勢改善バレエは誰でも手軽にできます。服装もTシャツにズボン、靴下でOK。バランス力アップ、体幹力アップにも効果的。クラシック音楽に合わせて行うことで自然と綺麗な姿勢が身につきます。

### ピラティス

ピラティスによって体幹力が鍛えられます。特に、代謝アップピラティスは体の歪みを改善&ポッコリお腹解消に効果的!

### バレトン

バレトンは、フィットネス、バレエ、ヨガから構成されるエクササイズです。音楽に合わせて楽しく動いて脂肪燃焼を目指します!

### 告知

次回は10月10日(土)と10月25日(日)に開催いたします。

定期講座も開催しております。

毎月第4日曜日(10:00~ピラティス、11:15~姿勢改善バレエ or ピラティス&バレトン or ピラティス&イーgerバレエ)

※コロナの影響で、マスクを着用しながら行います。体調に留意して、休憩しながらの参加でも大丈夫です。無理せずご参加ください。

お申込み・お問合せはこちらから



QRコードもしくは  
メールにてお申し込みください

〒420-0882 静岡市葵区安東1-6-29

☎: 054-207-7183

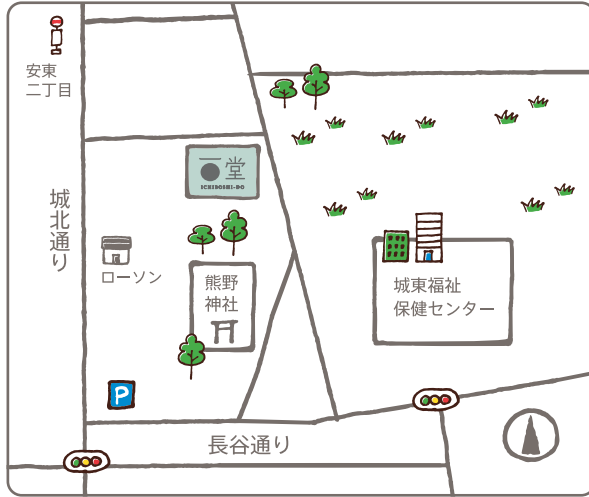
✉: event@ichiboshido.com

Facebook @ichiboshido

Instagram @ichiboshido\_shizuoka

LINE @ichiboshihoikuen

LINE @いちぼし堂



※駐車場は3台までと限りがあります。満車の場合は近隣のコインパーキングをご利用ください。



北川 知美

講師の想い

様々なエクササイズがありますが、無理をすると、体を痛めてしまうこともあります。正しい体の使い方を意識して動くことで、ただ脂肪燃焼するだけでなく、自分で自分の体を整えてあげることができます。正しいポジション、効果的な呼吸、そして自分のペースで動けることを意識しながらレッスンさせていただきます。

プロフィール

静岡市出身。2006年度ミス日本受賞。静岡雙葉高等学校卒業。お茶の水女子大学(舞踊教育学コース)卒業。お茶の水女子大学大学院博士前期課程(舞踊・表現行動学)修了。大学在学中より、東京大学御殿下記念館において、大人向けのバレエ初めてクラスを教え始める。国立新美術館インターン、立教大学スポーツウェルネス学科助手を経て、北川グループ入社。清水ナショナルトレーニングセンター、ビッグエースなどで、ピラティス、バレエ、バレトンなどの指導を行い、エクササイズスタジオ アロンジェを主宰。また、医療法人社団宗美会、清水倉庫株式会社などで企業様向けレッスンをを行う。FMLみず・マリンパルのラジオ体操「マリンパルパル体操」を振付。現在、アイセルでママとベビーの産後リハビリピラティスの講座を担当。FMLみず・マリンパル Weekend Wave「BEAUTY MAGIC」のコーナーに毎月第4・第5土曜日出演。健康運動指導士/FTPマットピラティスインストラクター/マタニティピラティスインストラクター/バレトンインストラクター

いちぼし保育園



しなやかな心と体と技のねっこ育て

2019年にオープンした木のぬくもりあふれる保育園。一人ひとりの発達や発育に合わせた丁寧な関わりを心がけ、それぞれの個性を育むお手伝いをします。0～2歳児のお子様を19名定員でお預かりします。

HR STUDIO



仕事や勉強に集中できる coworking スペース

2階は、テレワークや打合せなどに使える coworking スペース。Wi-Fiや複合機があり、静かな空間は集中してお仕事・勉強したい時にぴったりです。1回単位でお試し利用もできます。夏休み・冬休みには学生さん自習室として開放しています。

RESIDENCE



ワンルームタイプのテレワーク拠点付き住居

3階は、県内外の企業やフリーランスの方が、保養目的やテレワーク拠点として活用するレジデンス。キッチン、バストイレのついたワンルームタイプで、屋上テラスと2階の coworking スペースを利用できます。郵便、宅配ボックスもついています。見学随時受付中。

TERRACE



富士山が見える屋上広場

屋上テラスは、1時間単位のレンタルスペースになっていますので、地域のイベントや会合にご活用ください。2階も同様にスペースをお貸ししており、お子様連れのイベント等にご利用いただけます。キッチン、授乳室も併設しております。