

# ピラティス

~呼吸法と共に体幹を鍛える~

大好評につき、第4回を開催決定!!

## 参加者募集中

(定員になり次第締め切りますのでお申込はお早めに)

### 9月21日



【日 付】平成30年9月21日(金)

【時 間】19:00 ~ 20:30

【場 所】青梅市総合体育館第一スポーツホール

【参加費】1,000円(保険代等含む)

【募集人数】150名

【持ち物】ヨガマット又はバスタオル1枚、フェイスオル、飲み物

【お申込・お問合せ先】

(一社) 青梅市体育協会事務局 電話:0428-22-0827

【主 催】一般社団法人 青梅市体育協会 青梅市教育委員会

【講師名】三和 由香利(東京女子体育大学卒業後教員)

## 【講師の紹介】

三和 由香利 (みわ ゆかり) プロフィール

ヨガコーディネーター、ヨガ、ピラティス講師、アーサナパフォーマー、CM コレオグラファー。  
大学卒業後、保健体育科教員免許を活かし、学校法人教職員となる。その後、単身渡米しヨガやピラティスを学び資格を取得。  
2006年より指導開始し、2007年から5年連続ヨガの世界大会に日本代表として毎年出場。2011年、日本人初のワールドチャンピオンになる。  
以後、世界のスタジオよりオファーを受け、アメリカツアーから始まり、オセアニアツアー・ヨーロッパツアーにてヨガパフォーマンス&レッスンのワールドツアーを開催。帰国後は日本全国でも様々なイベントを行っている。2015年に出産し、場所や形にとらわれない自由な発想で指導を展開。  
2017年、著書「世界一かんたん!に体がやわらかくなるヨガ DVD BOOK」、「血流たっぷり!どこでもヨガ」を宝島社より発刊。  
現在はテレビや雑誌などのメディアや全国のイベントにも出演する傍ら、パーソナルレッスンから学校や企業でのレッスン、講演まで幅広く活動中。

詳しくは

【ホームページ】 <http://www.yukariptus.com>

【ブログ】 <http://ameblo.jp/yukariptus/>

【フェイスブック・アスリートページ】 <http://www.facebook.com/yukarimiwa.yoga>

【インスタグラム】 [https://www.instagram.com/miwa\\_yukari/](https://www.instagram.com/miwa_yukari/)

をご覧ください。

