ピラティストレーナー　織田　真奈美（おだ　まなみ）

運動指導歴　11 年 / ピラティス指導歴　８年　/　ボディセラピスト歴　　４年

保有資格　一覧
・PILATES JAPAN 認定　マット／リフォーマーインストラクター
・エクスパンショナルピラティス協会認定　マットインストラクター
・エクスパンショナルピラティス協会認定　ハンズオン(レベル１)　ボディワークセラピスト

略歴・主なイベント活動
・ピラティススタジオダゴバ OPEN に携わり、取締役・マネージャーを歴任
・大阪府内の小中学校にて保護者向けピラティスイベントを多数開催
・コナミスポーツクラブ　30 人クラス担当
・HOS フィットネスクラブ　30 人クラス担当
・OCAT フィットネススタジオ　20 人クラス担当

”カウピリでのピラティス教室でお伝えしていきたいこと”

ピラティスは、どんな方でもはじめやすい姿勢改善のエクササイズです。
普段、運動をする機会がなくても、身体が固くても、初心者の方から年齢を問わずご参加いただけます。
日頃の育児や家事でお疲れの体を伸ばしながら、偏ったバランスを動きの中で整えて
肩こりや腰痛を予防・改善していく運動です。産後の骨盤のバランス調整にもおすすめです。

「体のために何かしたいけど、なかなか一歩踏み出せない、、」
そんな方の背中をサポートできるようなレッスンをご提供できたらと思っています。

◇親子ピラティス　　お子様と一緒に参加可能なクラスです。
（お子様の年齢の目安：１～４歳頃まで）
外部のお友達ママも参加可能です。ストレッチ多めのクラスで
お子様とも一緒に楽しんでいきます。
初心者の方にも安心してご参加いただけます。

◇美姿勢ピラティス　　大人のみの参加クラスです。（お子様の同伴不可。）
カウピリ保護者様をはじめ、ご家族や外部一般の方の参加可能です。
動きを通して、自分で自分の体のコンディションに気づきながら
整えること・トレーニングしていくことの両面にフォーカスしていきます。
スッキリ姿勢を整えたい方、肩こりや腰痛が気になる方にもおすすめです。
初心者の方から、過去にピラティスを経験したことがある方までご参加いただけます。