

ボランティア 紹介カード

氏名	のだ まい
	野田 舞

◆ わたしの活動目的(活動紹介)

妊娠中でもできるアレンジされたピラティスを通して、少しずつ筋力 UP をしていきます。
久しぶりに運動する方、妊婦さん、産後ママさん、ご高齢の方に適したピラティスです。

◆ グループの写真(活動中の写真など)

◆ 活動内容(詳細)

いつ・・・平日の午前9時から正午の約1時間程度

どこで・・・ヨガマットが人数分散ける場所ならどこでも OK

どんなことを・・・無理のないピラティスを行います

◆ わたしの PR ポイントはここ！！

ピラティスを行う1時間をご自身と向き合える1時間にしてもらえると嬉しいと思い
活動をしています。言語聴覚学を学び、介護士をした後、現在はスポーツジムでトレーナー
をしつつピラティス IR をしています。様々な話しが皆様とできるかな・・・と思います。

◆ HP やブログなど

インスタグラム：MATA_PIRA