

はじめてのピラティス

～ケガのしにくい**インナーマッスル**を手に入れる～

- ✓ピラティスって何？興味があるけど・・・
- ✓姿勢をよくしたい
- ✓肩こり・腰痛・カラダへの負担を軽減させたい



5/20/27 6/3/10 土曜日 14:00～15:00

■料金/ ¥3,000

(初回お試し ¥2,500但し1人1回限り)

■お得な4回チケット

¥10,000

■定員 8名

■申込 ボディバランスング
03-3440-3738

■場所/Dr.KAKUKOスポーツクリニック

5/20 : ピラティスとは？

～意識して呼吸をしてみよう～

5/27 : 体幹・コアについて

～引き締まるお腹の使い方～

6/3 : 筋肉の重要性について

～あなたの筋肉は大丈夫？～

6/10 : ピラティスの基本をマスター

～おうちで出来るピラティスを学ぶ～



講師 佐藤 綾乃 Ayano Sato

日本ピラティス指導協会認定インストラクター

自分のカラダの不調を治したい…肩こり腰痛・ケガをしやすい、そんな理由でピラティスを始めました。

始めた中で、自分自身のカラダの使い方から、不調を引き寄せていることを知り、自分自身と向き合う大事な時間になりました。身体も心も元気になった今、今度は皆さんに少しでもお役に立てるようになりたいと思います。

ピラティスを身近に感じ、生活の一部に取り入れ心地よいカラダを手に入れましょう。

- 運動が苦手だなという方も大歓迎です。無理なく始められます。どうぞお気軽にご参加ください。