

～ピラティス～ 美しい姿勢・未来のための しなやかな体づくり

半年後・1年後・5年後の自分を作るのは今の自分です。

肩こり・腰痛・頭痛・疲れが取れにくい…体の不調は人それぞれでも、もしかしたら、体の歪みが原因かも！？

ピラティスは骨格を正しい位置に導き、歪みを改善してくれる効果があります。

未来の自分の為に、**心地よい元気な体**を手に入れてみませんか？

8 / 5 19 26 9 / 2 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 クリニック受付

■場所/ Dr.KAKUKO
スポーツクリニック

スポット参加も大歓迎です！



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

OL時代、体の不調に悩んでいました。

肩こり腰痛・肌荒れ・やる気が起きない…ボロボロになっていた時期がありました。そんな時、出会ったのがピラティスです。

習得したエクササイズをムリなく、負担にならないように、出来るだけ継続的に行いました。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。

毎日が楽しく前向きに、カラダ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。

楽しく・コツコツ・ムリなく継続的に行う。これが、私のモットーです！
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。