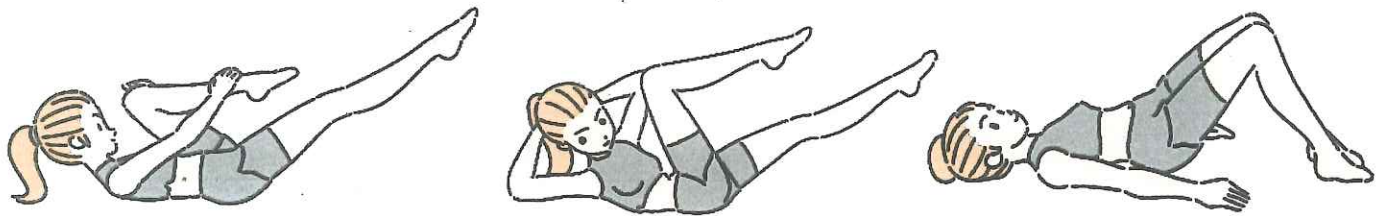


はじめてのピラティス

西志津ふれあいセンター



リハビリから考案されたピラティスと一緒に楽しく健康的な身体を作りましょう！
骨盤底筋群を鍛えて尿漏れ改善！骨盤臓器脱予防になります！

レッスン予定日

5/6 (A) 15:30 ~ 16:30
5/12 (B) 10:30 ~ 11:30
5/20 (A) 15:30 ~ 16:30

体験レッスン料

1000 円

ヨガマット、タオル、お飲み物をお持ちくださいね(*^^*)

インストラクターの紹介



横尾純子

笑い声が聞こえる楽しいレッスンです！

笑って表情筋も鍛えてシワ改善 (*^^)v

みなさんにお会い出来るのを楽しみにしていますね！

保有資格

- FTP ピラティス&バレトン
- JADP ヨガ マタニティヨガ
- yoga PIUS 経絡ヨガ
- 日本ライフヨガ協会 骨盤調整ヨガ
- 日本ウェープリング協会 ウェープリングピラティス
- JWI ZUMBA
- ピラティス指導歴 13年



ご予約お問い合わせ先は、こちらから↓
090-5821-1260

☐ yokojun1968@yahoo.co.jp

