

心と体のバランスを整える、理想の自分に近づくピラティス

巷で話題の ピラティスやってみよう

ヨガマット
プレゼント!

ご友人との
参加歓迎!

体が
硬い人も!



ピラティスは、呼吸とインナーマッスルに意識を向けながら、「正しい身体の使い方」を覚えていくエクササイズ! 体幹バランスを整えることで、姿勢の改善や柔軟性の向上、ダイエット効果などを期待できます。初めて体験される方のために参加者全員にヨガマットをプレゼント! これを機に毎日の活力をピラティスで英気を養いましょう!

こんなお悩みはありませんか?

- 姿勢改善を目指している人
- 腰痛や肩こりに悩んでいる人
- 柔軟性を高めたい人
- ストレスを解消したい人
- ダイエット効果を求める人
- デスクワークで固まった体をリフレッシュ!

日時 2024年 **12**月 **3**日 (火)

時間 18時30分～20時まで

持ち物 動きやすい服装・スポーツタオル・飲み物
(長方形タオル)

場所 **グリーンパレス 5F 孔雀**

住所：松島1丁目38-1

ピラティス講師

高木 優子氏

大手スポーツジム他複数施設での講師を担当。幅広いトレーニング知識を持ち、その人に合ったメニューを作成することが得意。



健康セミナー『巷で話題のピラティスやってみよう』

F A X 用	会社名			
	氏名1		氏名2	
	住所		電話番号	



Googleフォーム
から申込み

申込FAX番号：03-3683-0354

お問い合わせ先 (一社)江戸川北法人会：03-3681-3474