

はじめてでも安心

# コンディショニング ピラティス



公式LINEはコチラ↑  
ぜひお友達追加してください▶▶

日時：毎月第2、4金曜日

10:30～11:30

場所：観音山ファミリーパーク

クラフトA工房

参加費：700円 要予約

持ち物：ヨガマット、飲み物、  
動きやすい服装、タオル

予約：公式LINEまたはメールよりご連絡ください

mail: tajieri1211@icloud.com

講師：erika

(BESJマットピラティスインストラクター)

ピラティスって？

歪んだ骨格を整え

普段使いにくいインナーマッスルを  
意識しながら動くことで  
キレイな姿勢を目指す  
エクササイズです。

こんな方にオススメです♡

肩こり腰痛を改善したい方

出産や育児で崩れた姿勢を整えたい方

心地よく身体を動かしたい方

ピラティスに興味はあるけれど

ジムやスタジオはレベルが高いか

も...という方

スケジュールは

変更になる場合がございます

2022年

4/22 5/13.27 6/10.24

7/8.22 8/26 9/9

10/14.28 11/11.25

12/9.23

2023年

1/13.27

2/10.24 3/10

