

# ピラティス

～歪みのない美しいカラダへ～

? ピラティスって? ?



女優やスポーツ選手も行うカラダの歪みをなくし  
キレイに引き締める**最適エクササイズ**☆

カラダを引き締めたい、柔らかくしたい、お腹周りを引き締めたい、呼吸法からリラックスしたい、カラダを動かしたいetc

そんな方は是非!

ピラティスを新しく生活の一部に取り入れてみませんか?

あっ!と思うカラダの発見があると思いますよ♪



## ピラティス教室案内

【開催日】 2015年4月～6月の毎週火曜日 全12回

2015年	4月	7	休	21	28	
	5月	12	19	26		
	6月	2	9	16	23	30

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物

【開催時間】 19:00～19:45

【場所】 豊田合成健康管理センター(井之口) 第一研修室

【指導者】 堀江 卓嗣 (ほりえ たくじ)