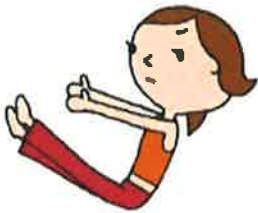


ピラティス

～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】 2016年4月～6月 毎週火曜日

| | | | | | | |
|-------|----|---|----|----|----|----|
| 2016年 | 4月 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| | 5月 | | 10 | 17 | 24 | 31 |
| | 6月 | 7 | 14 | 21 | 28 | |

【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)