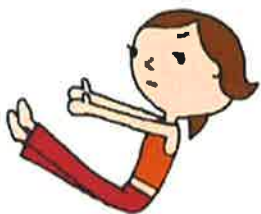


# ピラティス

～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7月～9月 毎週火曜日

2016年	7月		12	19	26	
	8月	2	9		23	30
	9月	6	13	20	27	

\*7/5は休講です

【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)