

運動不足 感じていませんか？

しなやか で 機能的 なカラダを目指して

ピラティスしましょ!?

新規立ち上げのため、初心者クラスからの
スタートです。お気軽にご連絡ください！



6月18日(火曜日)

10:15-11:30

みんなの森メディアコスモス
おどるスタジオにて

持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物
料金：800円

マットの貸し出し事前にご相談ください。

動かさないから起こる身体の不調(肩こり…)

気になる姿勢(猫背、前肩、ストレートネック…)

筋力低下によるトラブル、体力不足

産後や日常のクセによる身体のゆがみなど…

一緒にピラティスしながら改善しませんか？

運動不足を自覚しているお母さん、

私は、子供がいてもピラティスできる場所を探すうち、

自ら資格を取り、活動を始めました。小さなお子様と一緒にの
時期だからこそ自分の采配で身体を動かす時間が作れます。

お子様連れで是非、ご参加ください。

PAI認定ピラティスインストラクター

浅野 友香 090-7864-3759

yucca_b_hero@yahoo.co.jp

お問い合わせ

