



ピラティス



グループレッスン教室



- ・体を動かしたい方
- ・仕事や家事が忙しく短時間で運動したい方
- ・姿勢を良くしていきたい方
- ・脚のケア、体のケアをしたい方
- ・体が硬くて悩まれている方
- ・肩こり、腰痛など体の不調を改善したい方

ピラティスとは・・・

呼吸と共に四肢を動かしてエクササイズをしていきます。元々負傷した兵士のリハビリのために行われていた運動であるため、正しく動かすイメージを行いながら動かします。全身を整えバイタリティを高めることで本来持っている自分らしい快適な体を取り戻していきます。

日程	12月24日09時00分～09時55分	つながるスタジオ
	1月 7日11時00分～11時55分	おどるスタジオ
	1月28日12時00分～12時55分	おどるスタジオ
	2月 4日10時00分～10時55分	おどるスタジオ
	2月18日12時00分～12時55分	おどるスタジオ

料金：1,000円

持ち物：水分、ヨガマット（200円でレンタル可 ※事前予約）



【LINE@】

【お申し込み先】

電話番号 080-3628-1771

メールアドレス sumica.gifu@gmail.com

LINE@→QRコードを読み込み（日程横）

「グループレッスン希望」とメッセージを下さい。

ピラティスルーム スミカ

代表 堀江 卓嗣

HP：<http://www.pilates-gifu.com/>