



# ピラティス グループレッスン



- ・体を動かしたい方
- ・適度に筋肉をつけていきたい方
- ・姿勢を良くしていきたい方
- ・体のケア、脚のケアをしたい方
- ・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・・・

呼吸と共に体を動かしてエクササイズをしていきます。元々は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、正しく姿勢で、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健康的で動きやすい快適な体作りをしていきます。

日程	4月22日(日) 12時00分～13時00分	おどるスタジオ
	5月 6日(日) 10時00分～12時00分	あつまるスタジオ
	5月20日(日) 09時00分～10時00分	つながるスタジオ

夜の部新設しました→5月22日(火) 19時～20時 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)



### 【お申し込み先】

電話番号 080-3628-1771

メールアドレス [sumica.gifu@gmail.com](mailto: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。

【予約はここから↑ スミカのLINE@】

ピラティスルーム スミカ

代表 堀江 卓嗣

HP : <http://www.pilates-gifu.com/>