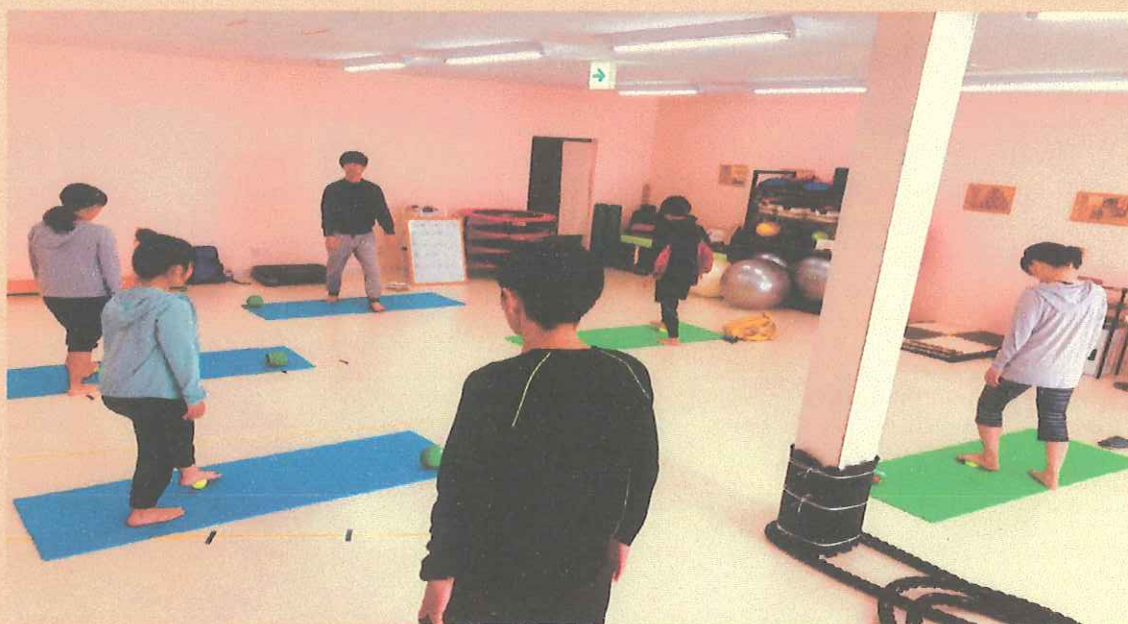


# ピラティス グループレッスン



## ピラティスとは？

リハビリの現場から生まれたエクササイズが【ピラティス】です。

呼吸と共に身体を動かし全身を整えながらしなやかな筋肉をつけていきます。肩こり

腰痛にお困りの方、キレイな姿勢を目指したい、スッキリしたい方まで

初心者の方、大歓迎です！！

### 日程

- 8月 8日 (水) おどるスタジオ  
夜の部 19:30-21:00
- 8月21日 (火) おどるスタジオ  
夜の部 20:00-21:00
- 8月26日 (日) おどるスタジオ  
9:00-10:00

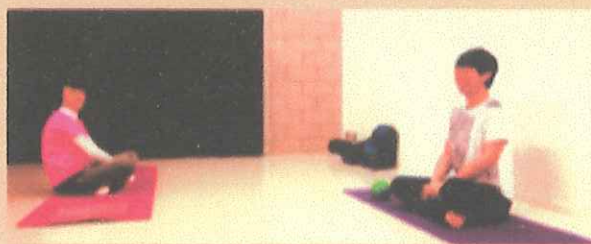
場所：メディアコスモス内スタジオ (上記参考)

料金：1,000円

持ち物：水、ヨガマット (レンタル 別途 300円)

ピラティスルーム スミカ

代表 堀江 卓嗣



岐阜市で出張専門のピラティス指導者  
をしています。主に個人 (パーソナル)  
セッションやグループレッスンを提供  
しています。

HP：<http://pilates-gifu.com/>

【ご予約・お問合せ先】

電話番号：080-3628-1771

アドレス：[sumica.gifu@gmail.com](mailto:sumica.gifu@gmail.com)

LINE@ →

「QRコードを読み込みメッセージをください。」

