



はじめての ピラティス

立ち方・座り方で決まる

不調の9割は、

参加費
3000円

不調改善・パフォーマンスUPの
姿勢をつくる90分レッスン

1 / 18 (日) 9:15 ~ 10:45

場所 みんなの森 メディアコスモス おどるスタジオ

対象 20代から70代 女性の方

ぽっこり
お腹
下半身
太り

肩こり
腰痛

眠りが浅い
疲れが
取れない

その不調、実は「立つ・座る」が原因です

からだの仕組みから理解して、生活そのものがエクササイズに
なるようレクチャーしていきます

お申し込みはフォームまたはお電話からどうぞ♪

お申し込み
フォーム



☎ 058-227-0239

講師 ボディベース主宰 伊藤友紀



Pilates Studio
body basis