morning pilates

座ってできる簡単ピラティス

ピラティスやってみたいけど、どんなもの？ヨガとは違うの？
身体硬いけど出来る？
肩こり、腰痛をなんとかしたい、姿勢を良くしたい、
休憩時間にリフレッシュしたい…などなど

ピラティスに興味ある方の為に、家事や仕事の合間に出来る
簡単エクササイズをご紹介します。
年齢を問わず、どなたでもお気軽にご参加下さい！

7.12 Sat. 10:00-11:00

講師紹介
森美緒　プロフィール
Pilates room Foresta 主宰
長年苦しんだ自身の腰痛をきっかけに
始めたピラティスで腰痛が改善され、
インストラクター資格を取得。
マシンピラティスを中心に、
お一人お一人に寄り添った
完全プライベートレッスンを
行なっている。

ピラティスとは…
ドイツ人であったジョセフ ピラティスが考案した
リハビリから始まったエクササイズで、
体幹を鍛える強くしなやかな身体作りを通して、
心身のバランスを整える効果が期待出来ます。

費用：3000円（税込）　カフェドリンク付き
会場：はなごはん具旬
千代区神田須田町1-3-1須田町ビル1階

＊着替えはせずにそのままご参加頂きますので、動きやすい服装、
楽な靴（ヒールのないもの）でご参加ください。

お申込みはお電話またはDM、メールにて

03-4400-7107

@HANAGOHAN.GUSHUN