



～体 ケア ピラティス～

テニスボールやピラティスボールを使ったり
骨や筋肉を触ったりしながら、体の本来の動きを知ること
自分で整えていく力をつけていきます

★ レッスンを受講した方の声 ★

- 足が軽くなり、歩くのが気持ちいい
- 生理前のPMSや生理痛が軽くなった
- 肩こり、腰痛が楽になった
- 自分の体を管理できるようになった

※効果には個人差があります

クラス : ①第2・4週クラス 毎月第2・第4木曜日 11:00～12:00

②第1・3週クラス 毎月第1・第3木曜日 11:15～12:15

☆両方のクラスへの参加も可能です。

春期：4月～7月 秋期：9月～12月 冬期：1月～3月

会場 : 田園調布親睦会館 2階広間 大田区田園調布 2-20-15

参加費 : 一回 1,000円×回数分(春期、秋期、冬期、各期ごとの一括払い)

この他に年間登録費として年間 1500円頂戴します

☆途中からの参加も可能(¥1,000×残日数) 体験可能1回 1,200円

インストラクター : FTP 認定ピラティス インストラクター - 野上 晴美

持ち物 : 運動しやすい服装、飲み物、タオル

【主催】一般社団法人 田園調布グリーンコミュニティ

【お問い合わせ】田園調布グリーンコミュニティ事務局

Tel : 03-6715-6866 Mail : info@den-green.com

HP : <http://www.den-green.com>

