

# カラダ CARE ピラティス

毎週 木曜日 (各クラス6名)

12/3、12/10、12/17、12/24

1/14、1/21、1/28、2/4、2/18、2/25

3/4、3/11、3/18、3/25

①11:15~12:00 ②12:15~13:00



※当面の間、時間短縮&少人数制で開催いたします。

お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動することで、普通に生活しているだけでは失われていく筋力を回復させてくれ、その結果、ケガの防止やリハビリだけでなく、たるみを防ぎ、プロポーションや姿勢を維持・改善することに大きく役立ちます。

インストラクター

大平美奈子

《資格》

- ・FTPマットピラティス上級インストラクター
- ・カラダスキャンセルフマッサージ指導員
- ・ドテラ アロマタッチケア 施術者



1レッスン メンバー 1,100円 (年間登録料1,500円)  
一般 1,320円 税込み

※マットは各自ご持参お願いいたします。

ご体験・ご入会のご連絡は、メールまたはお電話にてご連絡ください。

☎ 03-6715-6866

✉ jimukyoku@den-green.com

①プログラム名 ②お名前 ③電話番号 ④希望時間

📄 <http://den-green.com>

