

# 体ケア ピラティス

ボールやゴムバンドを使いながら身体を健康的に導いていきます。  
ピラティスのレッスンで体のケアをしていきましょう。

## 【レッスンスケジュール】

(2022年4月～9月)

毎週木曜日 11:15～12:15

4月 7, 14, 21, 28

5月 12, 19, 26

6月 2, 9, 16, 23

7月 7, 14, 21, 28

8月 4, 18, 25

9月 1, 8, 15, 22

持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット

## 【レッスン料】

メンバー 1回1100円

※要年間登録料1500円

(保険料込)

ビジター 1回1320円

## 【access】



## インストラクター紹介 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

一般社団法人

田園調布グリーンコミュニティ  
Denenchofu Green Community

©YOH/TEIJU-GREEN

☎ 03-6715-6866

✉ jimukyoku@den-green.com