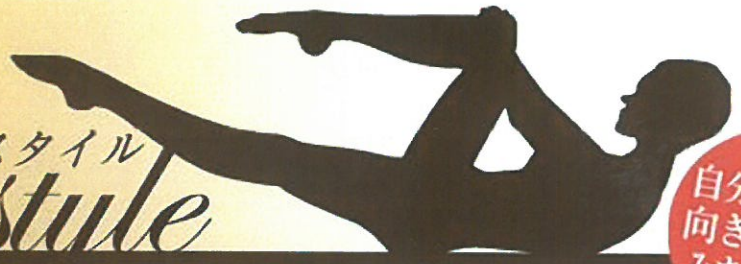


ピラティス・スタイル
Pilates-style



自分の体と
向き合っ
てみ
ませんか？

自然体で幸福と自信に満ち溢れたココロとカラダを目指して…

自分のからだとも向き合ってみませんか？

身体の不調や悩みを一緒に改善しましょう。
心と体のバランスの大切さ・エネルギーの高まりを
ピラティス・スタイルで感じて下さい

ピラティスは自分の体とじっくり向き合い、筋肉や関節など全身を使う、
全ての人に適したエクササイズです

日時

毎週水曜日

- ① 9:30～
- ② 10:45～

参加費

¥1,500

(1回 60分)

但し月払割引価格
¥4,000

受付

受付
受付
受付

ホームページ [http:// pilates-style.jimdo.com](http://pilates-style.jimdo.com)
こちら是非ご覧ください。まずはお気軽にご見学ください。