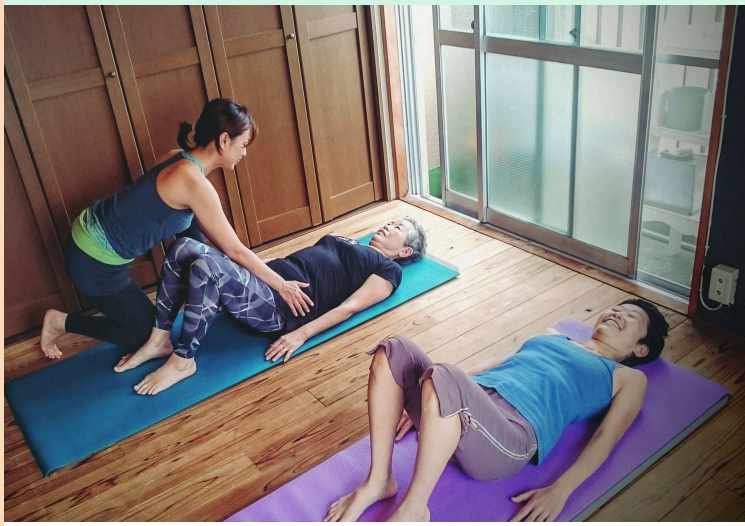
ツドイビト

初めてさんのピラティス教室

たまには忙しい日常から少し離れて、zakka cafe　野道でピラティスしてみませんか

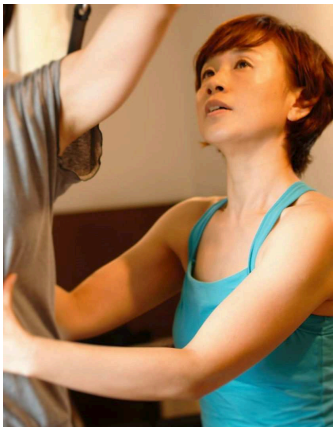
こんな人にお勧め

- ✔身体の不調（肩こり、腰痛など）を改善したい
- ✔姿勢を良くしたい
- ✔身のこなしを軽やかに美しくしたい
- ✔メリハリのあるボディラインを手に入れたい
- ✔運動不足を解消したい
- ✔冷え性を改善したい
- ✔心身をリフレッシュしたい



講師紹介　　松島由起（マツシマユキ）

Polestar pilatesにてMat、Reformer、Comprehensiveのフル認定を取得
ピラティスインストラクター歴１０年
葛飾区金町のPilates Studio テラコヤ代表として高校生から８０代の方まで
幅広いお客様に向けてピラティスを教えている



テラコヤ
Pilates studio
kanamachi

http://pilates-teracoya.com/

ピラティスで姿勢美人！

7月１９日（火） 柴又帝釈天のすぐ近く素敵なカフェ野道でイベントレッスンを行います。各クラス７５分、内容はいずれも同じです。

クラス①１１：００～　クラス②１４：００～

定員３名と **少人数** で行うので、おひとりおひとりの身体の状態を伺いながらその状態に合わせて **丁寧に指導** していきます

料金

~~3,000円~~ **2,500円（初回限定）**

＋

ワンドリンクオーダー

※ マットレンタル無料です

Q　ピラティスは初めてなのですが大丈夫ですか？

A　ピラティスはドイツ人のジョセフ・H・ピラティス氏が作った、身体の使い方を上手にする独自のメソッドです
もともとはリハビリとして行われていたので、初めての方、身体の硬い方久しぶりに運動する方にも安心して行っていただけます
ピラティスをすると身体のゆがみが改善され、姿勢が整い心身共にスッキリします。身体が重だるい方、肩凝りの方、腰痛の方にもお勧めです！

お問合せ・ご予約はメールかお電話で♪

お名前　電話番号　希望クラス（① or ②）をご連絡ください

✉ teracoya.pilates@gmail.com

☎ ０５０－２５５０－２７５０

※ QRコードを読み込むと申込みが簡単です

※ご予約は返信のメールが届いて完了となります。３日以上経っても返信メールが来ない場合はお手数ですが、再度メールをお送り願います
※上記のアドレスを受信可能に設定をお願いします

会場

zakka cafe 野道３F

東京都葛飾区柴又７－１８－８

京成柴又駅より徒歩８分