

医師による  
運動制限が  
なければ OK

# ピラティス

✿ 11月13日 木曜日 ✿

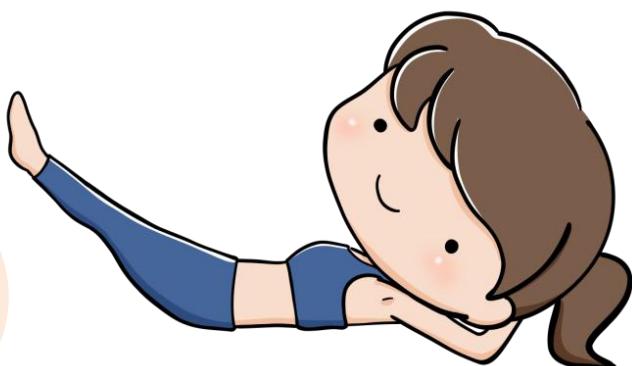
✿ 11月27日 木曜日 ✿

★ビギナークラス(初心者～インストラクターの判断にて) 13:30～

★レギュラークラス(慣れてきたなと思ったら) 15:00～

持ち物  
・タオル  
・飲み物

マットは  
レンタル  
無料♪



気楽に♪  
気長に♪  
体の機能を  
keep♪

運動でき  
る服装な  
ら OK!

✿ 11月13日

✿ 11月27日

木曜日です!

私のことを  
お知らせします!

名前：えりかの(58歳)

- ①腰痛に苦しみピラティスを始めました
- ②腰痛・肩こりとは無縁になりました!
- ③インストラクターライセンス取りました

ピラティスは難しくないですよ!  
繰り返すことで効果を実感  
出来ると思います♪

★ビギナークラス  
13:30～  
14:20(定員6名)

J Smile  
場所 多摩  
八角堂

★レギュラークラス  
15:00～  
15:50(定員6名)

費用 400円  
当日、現金にて  
お願いします

✿ご予約はメールもしくは公式ラインでお願いします✿

メール✉ erikano1967@gmail.com

公式ラインはこちら⇒

