

医師による
運動制限が
なければ OK

ピラティス

❖ 1 月 15 日 木曜日 ❖

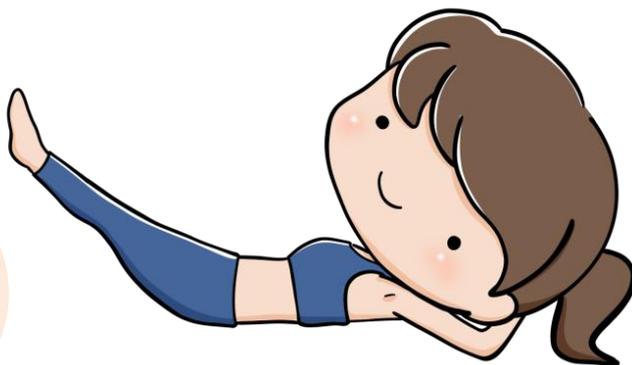
❖ 1 月 29 日 木曜日 ❖

★ビギナークラス (初心者～レギュラーにしたいと思うまで) 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!

❖ 1 月 15 日

❖ 1 月 29 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5名)

場所 J Smile
多摩
八角堂

★レギュラークラス
15:00～
15:50 (定員5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⇒

