

医師による  
運動制限が  
なければ OK

# ピラティス

☆2月12日 木曜日☆

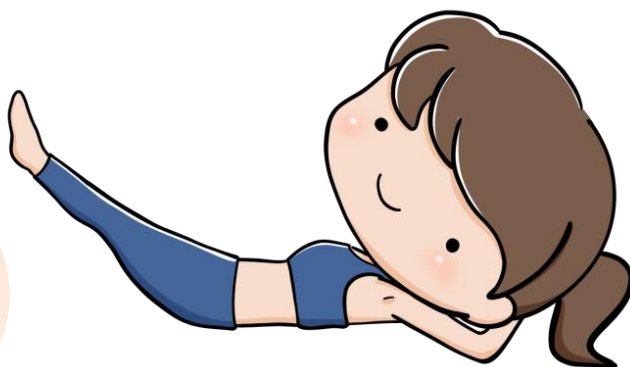
☆2月26日 木曜日☆

★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!

☆2月12日

☆2月26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る!
- ②腰痛などの予防ができるようになる!
- ③インストラクターライセンス取得!!!

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](mailto:erikano1967@gmail.com)

公式ラインはこちら⇒

