

ずっと笑顔でいられる
心と身体へ



ピラティスで
撃退!

猫背
反り腰
ポッコリ
お腹



あかみち整形外科
リハビリクリニック
—ピラティスレッスン—



肩こり・腰痛
疲れ知らずへ!

3/9(水) 3/23(水)

姿勢改善!!リフレッシュピラティス

14時~15時 [ピラティス初心者向け] 先着 各2名様

*申し込み方法/クリニック受付・電話[098-987-8466]にてお声かけ下さい

[この様な方にオススメです]

- ・ピラティスってなに?と気になっている方
 - ・猫背、反り腰など、姿勢を良くしたいと思っている方
 - ・身体を動かしてリフレッシュしたい方
 - ・肩こり、ぽっこりお腹に悩んでいる方
- 流れ—

- ①レッスン前にお体の状態や姿勢を確認
- ②ストレッチをして運動しやすい体づくり
- ③ピラティスを行っていきましょう!

場所：あかみち整形外科
リハビリクリニック/スタジオ
料金：各2000円
持ち物：水・タオル

*動きやすい服装でお越しください
着替える場所はトイレ内にございます
案内しますのでお声かけ下さい



講師：久場夏海

理学療法士/PHIピラティスインストラクター

☞公式LINEではレッスン情報や、お家で出来る簡単なエクササイズ等発信中

