

# ピラティス お試しレッスン開催!!

お昼間は、仕事やほかの用事がある。。。  
夜にもっとレッスンがあったら、来れるのに。。。



そんな方々に向けて、**ピラティス**のお試しレッスンをご用意しました。  
**ピラティス**とは、ジョセフピラティス氏が、ドイツの負傷兵のリハビリとして始めた健康法で、体に負担をかけずに痛みを緩和し、体幹を鍛えることで、しなやかでバランスのとれた、機能的な身体を作り上げることを目的としているエクササイズです。

**開催日** : 2019年10月21日 (月)  
**時間** : 19:30 ~ 20:15  
**対象** : 初心者から慣れた方まですべて  
**定員** : 26名  
**担当** : 池之畑インストラクター



多くの芸能人やフロアスリートも  
トレーニングに取り入れている、  
**ピラティス**にチャレンジ  
してみませんか?!

たくさんのご参加お待ちしております!!