

～こころとからだのストレス解消法～

ストレッチ&ピラティス



体験レッスン、ご見学も可能です！



ほぐして

固まった筋肉を
ほぐすためのストレッチ



伸ばして

呼吸を使ってゆっくり
伸ばします



整える

体幹の筋肉を強化して
姿勢を整えます

第2・4金曜日
10:00~11:00

参加費
1,000円

持ち物
ヨガマット
タオル
飲み物

動きやすい服装で
お越しく下さい

コミュニティふらっと阿佐ヶ谷

主催：シダックス大新東ヒューマンサービス(株)

お問い合わせ・お申し込み 03-5364-9360

講師：鈴木剛生



ポールスターピラティス
アニマルフロー