

# ★ 夜ピラティス

一週間の疲れをリフレッシュ!

★ **金**曜の夜、ピラティスで一週間の疲れをリフレッシュしませんか? リハビリ生まれの「ピラティス」で、身体のコンディショニングを続けることで身体の使い方が変わり、疲れにくく長く快適に動けるようになります。レッスン後に身体が整い、心まで軽くなる感じをぜひご体験下さい!

- ❁ 日 時：毎月 第1・3金曜日 19:00~20:00
- ❁ 会 場：コミュニティふらっと阿佐谷 第1・2集会室
- ❁ 参加費：1000円/回
- ❁ 定 員：16名
- ❁ 申込み方法：予約制。窓口かお電話で予約してご参加ください。

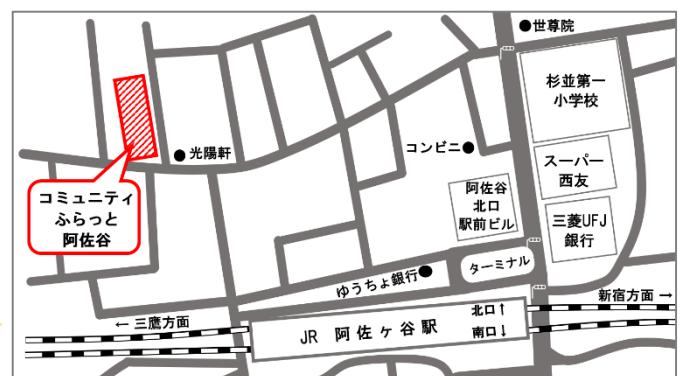
お問合せ・お申込み ☎03-5364-9360

## 講師紹介

鈴木あかり

Polestar Pilates認定

- ・マットピラティスインストラクター
- ・リフォーマーピラティスインストラクター



## 杉並区立コミュニティふらっと阿佐谷

杉並区阿佐谷北2-18-17

休館日… 第1・3木曜、年末年始

主催：シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社