

～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