

# ピラティス教室

第2・第4

木曜  午  
後

体幹やインナーマッスルを鍛えるピラティスは、全身のバランスを整えます。  
あなたも始めてみませんか！  
体験やご見学もできます！  
お気軽にお問い合わせください。



## ★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



姿勢改善！

肩こり解消！

ストレス軽減！

- ◆日 時：毎月 第2・4 木曜日  
13:30～14:30
- ◆会 場：コミュニティふらっと阿佐谷
- ◆定 員：16名（先着順）
- ◆対 象：どなたでも
- ◆参加費：1000円 / 1回
- ◆講 師：鈴木 あかり
- ◆持ち物：ヨガマットもしくは厚めのブランケット

## 感染症対策へのご協力をお願い

手指消毒など感染症対策にご協力ください。  
体調のすぐれない場合は参加を見合わせて頂くようお願いいたします。

## お申し込み・お問い合わせ

コミュニティふらっと阿佐谷  
杉並区阿佐ヶ谷北 2-18-17

☎03-5364-9360

窓口か、お電話でお申し込みください

主催 シダックス大新東ヒューマンサービス(株)

