

テニスクラブで ピラティス

運動が苦手な方、忙しい方

どなたでも継続して取り入れやすいメニュー内容

開催日時 (※開始10分前にはお越しください)

| | |
|----------|---------------|
| 7月17日(火) | 11:30 ~ 12:30 |
| 8月3日(金) | |

受講料 : 1Lesson **¥1,080** (税込)

定員 : 1class 8名 (2名以上で開講)

準備物 : 運動しやすい服装・飲み物・タオル

講師 : 松木いずみ(Izumi Matsuki)



☆講師資格☆
臨床検査技師
ピラティストレーナー
ALTA認定 ロコモーショントレーニングインストラクター



楽しく子育てに向き合える
身体づくりをサポートします！！

新居浜インドアテニスクラブ
comfortable life style in tennis

ピラティスを取り入れることで、インナーマッスルが鍛えられ背骨の位置や腰回りの筋肉が安定。
身体の歪みが解消され、内臓の位置が正しい位置に戻ります。
身体の機能向上や代謝の向上にも期待でき、食事制限しなくても太らない身体をつくれます!!

ピラティスで心も身体も美しく…
なにより、楽しく元気に！



心も 身体も 美しく!!



産後、
体に不調を感じる

子育てによる
疲労で思うように
体を動かせない

ストレスの
発散場所がない

※受講には、必ず予約が必要となります。

(予約は前日の18:00まで)

※前日の18:00以降はキャンセル料が発生致します。

※1レッスン毎の申込みとなります

〒792-0031 愛媛県新居浜市高木町356

TEL:0897-37-3120 FAX:0897-37-3121

新居浜インドアテニスクラブ
comfortable life style in tennis

