

# テニスクラブで **ピラティス**

心も 身体も 美しく!!

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)

|          |             |
|----------|-------------|
| 1月18日(金) | 11:15~12:15 |
| 1月31日(木) | 13:00~14:00 |

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!!

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

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!

※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

