

# ピラティス

～一生ものの身体を作ませんか～

ピラティスは、

呼吸と共に深層の筋肉を働かせながら体幹を安定させ、柔軟な背骨を作っていきます

## ピラティスの利点)

姿勢の改善  
強くしなやかな身体を作る  
怪我を起こしにくい身体作り  
日常生活のパフォーマンス向上  
スポーツのパフォーマンス向上  
体幹が安定する  
柔軟な背骨  
正しい身体の位置や動かし方を学ぶ  
集中力、自信がつく  
気分が高揚する  
リラクゼーション  
ストレス解消



日程) 1～3月の第1第3火曜日 9:50～10:50

(1/5 1/19 2/2 2/16 3/2 3/16)

場所) にこぶら新地 (二子新地駅 西口徒歩2分)

定員) 12名(申込み支払い順)

受講料) 1クール6回(1-3月) 税込み9,000円

単発参加 税込み 2,000円

お申込方法) 下記のメールまで「にこぶらピラティス参加」とご連絡下さい

📧 [beautyfitness.kk@gmail.com](mailto:beautyfitness.kk@gmail.com)

- 1 お名前 ②年齢 ③電話番号 ④メールアドレス ⑤チケットの種類 ⑥緊急連絡先  
⑦支払い方法) 前日まで前払い(PayPal, PayPay, LinePay, 銀行振込み, 現金)

※ご入金頂いた代金は返金致しかねますのでご了承下さい

持ち物) 動ける格好 水 タオル マット



講師) 向山敬子  
STOTT PILATES Trainer  
<https://keicomu.com/>