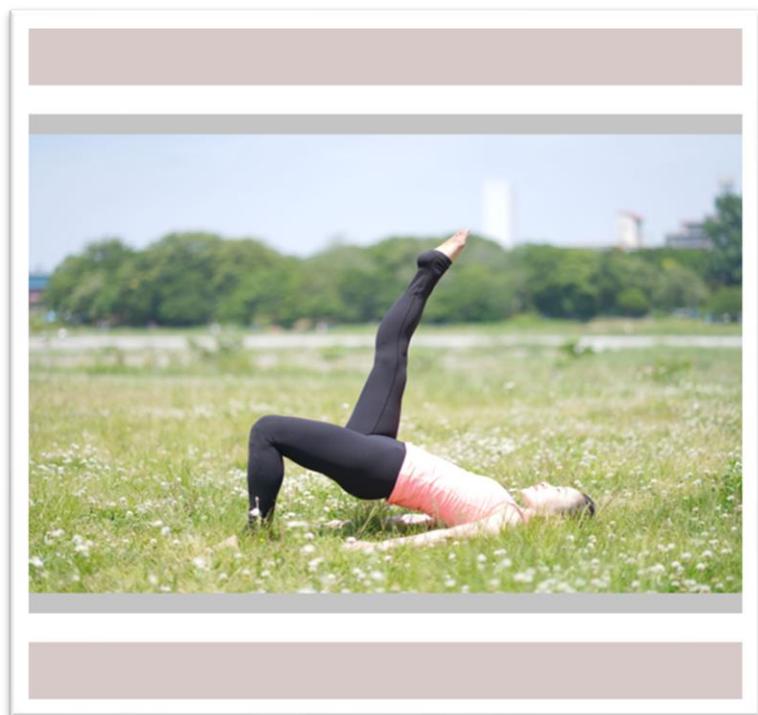


# ピラティス 一生ものの身体を作ませんか



## 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 etc...

## ピラティスで快適な身体を目指しましょう

日程) 第2・第4 火曜日 9:50~10:50 (変更する場合も有ります。詳しい日程はお問合せ下さい)

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(3ヶ月 6回) 税込み 9,900円

単発参加 税込み 2,200円 (初回体験 1,650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)

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

支払い方法) 前日まで前払い(PayPal, PayPay, 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/>