



腰痛・肩こり・
ぽっこりお腹に！

タマリバ、ピラティス

【日時】

- ほぼ毎週木曜日 11:00~12:00

【料金・税込】

- 体験レッスン料：2,970円
- 回数券（有効期限は全てほぼ3ヶ月）
3回：6,600円、5回：10,340円 他

※回数券は堀江スタジオでも利用可能

※入会金、年会費不要

※クレジットカード推奨。お釣りの準備をしてません。ご協力下さい

【ご予約】

- こちらのQRコードからご予約できます→

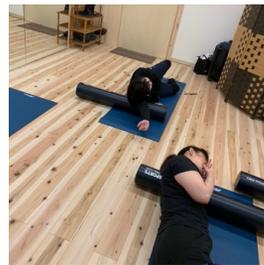


【持ち物】

- 動きやすい服、お水、ハンドタオル（※マット不要）

【内容】

- ・レッスンは60分です。
- 1) ポールで身体をほぐす（15分）
- 2) 簡単なピラティス（40分）
- 3) 簡単なストレッチ（5分）



【インストラクター】

岡崎亜紀 / Pilates Studio FREED BODY 代表

<https://www.pilatesfreedbody.com>

Lolita's Legacy™ 認定ピラティスティチャー・

Stretch-eze® オフィシャルトレーニング終了・

Pilates™ 認定インストラクター他

