

SATOMIピラティスレッスン

「最近、お腹回りが気になる…」 「肩こりがひどい…」 などお悩みの方！
また、「便秘」「冷え症」「ストレス」などにも効果的なエクササイズを皆様へ！！

年齢、性別問わず、誰にでも安心して行っていただけるエクササイズです。
なんとも言えない体のスッキリ感を、是非この機会に体感してみてください！！

3月30日(月) 11:00～12:00

☆講座名 『メタボ対策』

3月31日(火) 11:00～12:00

☆講座名 『肩こり対策』

料金☆ 1レッスン(1時間)	1500円
2レッスン(2時間)	2500円

場所☆ ミヅホ建設ショールーム 2階

持ち物☆ (1)バスタオル(※お持ちの方はヨガマット)
(2)動きやすい服装
(3)お水

お問い合わせ☆

TEL☆090-6815-7003

メール☆spg.sn6.futuer7.satomi@docomo.ne.jp

指導者☆

長森智美

(ネバダ州立大学公認ピラティス指導者)

プロフィール☆

4歳よりモダンバレエを始める。

16歳よりジャズダンスへ転向。

2008年より、フィットネス分野やピラティスの指導に携わる。

皆様のおこしを心よりお待ちしております☆