

いつまでも綺麗な体

基礎から学ぶ

少人数で安心!

# いつまでも輝きたい方の 美姿勢メソッド with ストレッチポール

スクール制\*第1期生募集! (1年間)

12名

最少参加人数

様々な動きを取り入れた準備運動から

理学療法士の中村尚人氏考案のファンクショナルローラーピラティスをもとにしたエクササイズスクール。

何歳になっても、美しく、疲れにくい体づくりをしたい方におススメです!

少人数ならではの、一人一人の体の特性を捉え、しっかり目の行き届いた内容です。

期間	時間	参加費	場所
R3年10月~12月(月2回) 3ヶ月1クール 実施日 10/14・10/28・11/11・11/25・ 12/9・12/23 (予備日 12/16)	第二・第四水曜日 11:15~12:15 60分	10,560円(税込) 計6回分まとめて(3か月ごと分納) ※空きがあれば単位受講も可  ※参加費のお支払いは券売機での 現金のみとさせていただきます。	第二スタジオ

## 予約について

予約開始 9月16日(木) お昼12時からフロントにて  
お申し込み時に参加費のお支払いをお願い致します。

### 講師 内海 穂子

【プロフィール】 整体師、ヨガ、ピラティス講師

- ・NESTA PFT (フィットネスパーソナルトレーナー)
- ・インド中央政府公認ヨガ・ニケタンYK (初級)、YTK (上級) 終了
- ・ファンクショナルローラーピラティス (FRT) アドバンスインストラクター認定取得その他

