

基礎から学ぶ

# 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)

10名

※遂行人数5名

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オススメです！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

R4年7月～9月(月2回)  
3ヵ月1クール

## 実施日

7/14・7/28・8/4・8/25  
9/8・9/22  
(予備日)9/29

## 時間

第二・第四木曜日  
11:15～12:15  
60分クラス

## 参加費

3ヵ月分  
10,560円(税込)  
計6回分まとめて  
※空きがあれば都度受講  
¥1,980(税込)

参加費のお支払いは現金  
のみとさせていただきます。

## 場所

第二スタジオ

予約開始 6月23日(木) フロントにて承ります  
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 内海頼子

【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YIC(初級)、YTIC(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