

女性のピラティス講座（全3回）

♡ココロも身体もリフレッシュ！♡

ピラティスは、心地よいストレッチで心も体もリフレッシュできるエクササイズです。身体の内側から鍛えることで姿勢を改善し、筋力と柔軟性を高め、バランス感覚の向上にも効果的と言われています。日常のストレスや緊張を解き放ち、心身の疲れを癒してみませんか。

内 容 全3回講座の中で、ピラティスをベースに美容にも役立つセルフリンパケアやマッサージも体験していただきます。

定 員 女性15名（申込順）

会 場 ソレイユさがみ セミナールーム1

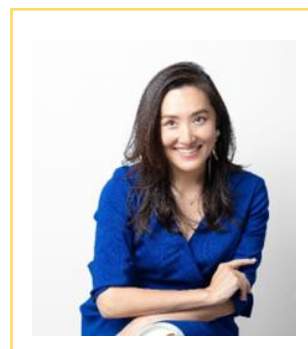
日 時 ①6月18日（水） ②7月2日（水）

10：30～11：45

③7月9日（水）13：45～15：00

講 師 宮崎 雅子さん（特定非営利活動法人 I Love Mammy Academy 代表理事）

参加費 2,400円（3回分、初回に支払い・欠席分の返金不可）



《お申込み・お問い合わせ ソレイユさがみ》

※5月19日（月）から申込み受付開始（直接・電話・FAX・HP）

TEL 042-775-1775 FAX042-775-1776

相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内
（イオン橋本店 6 階）



主催：ソレイユさがみ