

猫背が気になる、肩こり・腰痛の方に。
姿勢・肩こり・腰痛改善！！

ピラティス教室

LET'S PILATES !

【日時】

【料金】

① 9/24 (木) 10時～11時

会員：2,000円 (税込)

② 9/26 (土) 17時～18時

非会員：2,500円 (税込)

場所：パーソナルトレーニングジム PEP Osaka

開催3日前からキャンセル料が発生いたします。
詳しくは直接お問い合わせください。



【講師】 杉本衣里

【資格】 鍼灸師、PHI PILATES MAT I・II

(PHIのピラティス資格はピラティスの数ある資格の中でも姿勢改善に強いと言われ、指導する知識・スキルを身につけた者に与えられます。)

ピラティスとは、ヨーロッパで開発された運動療法のひとつです。ピラティスを通して、体幹の安定性や関節可動域の獲得、理想的な呼吸法などを身につけることができます！

【ご予約・お問い合わせ】

パーソナルトレーニングジム PEP Osaka
大阪府岸和田市別所町3-10-10

TEL:072-423-8460

Mail:pep-osaka@n-cli.com