

PEP セミナー（ビデオオンデマンド配信）

姿勢改善のためのピラティスを中心とした ストレッチ&ワークアウト

- ・本セミナーは2部構成となっております
パート① 基礎編 「猫背・不良姿勢に対するストレッチ&ピラティスワークアウト」
パート② 実践編 「姿勢改善のためのピラティスワークアウト」
- ・配信期間中は、何回でもご視聴していただけます

＼これらに当てはまる方は必見です！／



- 猫背を改善したい
- 慢性痛（肩こり腰痛）から解放されたい
- 美しい姿勢を手に入れたい

配信期間

料金

パート① 10/2~11/30

¥ 2,200（税込）

パート② 11/1~11/30

※ パート①と②はセットとなります

※ どなたでも参加できます

※ PEP会員様は500円割引となります

講師：乾 亮介 氏

理学療法士 ピラティスインストラクター

予防医学に特化した整体サロン&ピラティススタジオ
「リハティスプラス」代表

2019年「うつぶせ1分で健康になる」を出版

お問い合わせ

お申し込みはこちら↓



パーソナルトレーニングジム PEP Osaka
大阪市岸和田市別所町3-10-10
☎ 072-423-8460 ✉ pep-osaka@n-clil.com
営業時間：9:00~21:00 定休日：祝祭日
(木曜 14:00~21:00 土・日曜 9:00~19:00)



