

動きやすいしなやかな身体をつくる

女性のための

ピラティス& ストレッチ



3回体験キャンペーン

初めての方
大歓迎

5月～6月の期間中、グループレッスン（2回）と
ピラティスの個別指導45分（1回）を
体験いただくことができます。

内容

緩める・ほぐす・整える・鍛える

ピラティスは身体と心を連動させ、呼吸に集中しながら体幹や深層部の筋肉を鍛え、骨格のバランスを整えていくエクササイズです。

それに合わせて、さまざまなツールを使い身体を緩めたり、ストレッチを行っていきます。

美しい姿勢や動きやすくしなやかな身体など理想の身体づくりを目指します。運動経験や年齢に関係なくご参加いただけます。

こんな方におすすめ

- ★身体を動かすのが苦手
- ★疲れやすい
- ★ストレスを感じている
- ★肩こりや腰痛がある
- ★姿勢を良くしたい
- ★身体が硬い

実施日時

グループレッスンの日程です。グループレッスンの体験日を2日間選んでいただき、個別指導の日程はご来館の際、相談後決定いたします。まずは、初回のグループレッスンの日程をご予約ください。

火曜日 13:30～14:30

5月2日・9日・16日・23日・30日
6月6日・13日・20日・27日

水曜日 10:30～11:30

5月10日・17日・24日・31日
6月7日・14日・21日・28日

体験料

2,000円

定員

各クラス4名



お申込み
お問合せ

体験はWEBフォームまたは電話にてお申込みください

☎ 0422-33-1005

メディカルフィットネスクラブ武蔵境 🔍

メディカルフィットネスクラブ武蔵境

