

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



初めての方
大歓迎

3 回体験キャンペーン

6月限定！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）が
体験いただけます。

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

グループレッスンは、下の日程より2日間ご参加いただけます。個別指導の日程は、ご来館の際に相談の上、決定いたします。まず、初回のグループレッスンの日程をご予約ください。

【グループレッスンの日程】

火曜日 13：30～14：30
6月6日・13日・20日・27日

水曜日 10：30～11：30
6月7日・14日・21日・28日

体験料

2,000円

定員

各日程5名

●体験キャンペーン後も継続していただける方へ
入会特典がございます。

※こちらは女性の方の限定クラスとなります



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

