

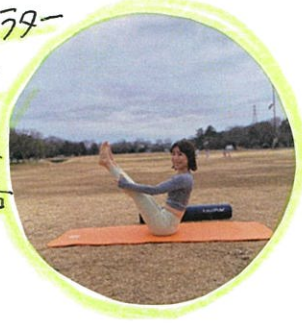
【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

## かんたん ピラティス



ピラティスインストラクター  
Madokaです  
・FTP マットピラティス  
インストラクター資格



# ピラティスで 動きやすい身体を!

- ✓ ピラティス初心者の方
- ✓ 運動不足 解消したい方
- ✓ 腰痛・そり腰・ねこ背・肩凝り・姿勢改善したい方
- ✓ 運動の効率をアップしたい方

ピラティスで変わりますか？

一緒に、身体を気持ちよく動かせるように お手伝い出来れば"嬉しいです"!  
お気軽にご参加・お問い合わせお待ちしております♪

活動場所	和室・セミナールーム
活動日時	火・水・木・金(祝日は除く) 60分
会員数	6名様 <small>程度</small> ～募集中～
会員要件	男性・女性 どなたでも
会費	1回 1000円 (体験 500円)
お問い合わせ	担当者名: Madoka Eメール: pilates.madoka@gmail.com

公式LINE: → → →

