



初心者大歓迎♪


女性限定！

無料

姿勢美人講座

～姿勢を正して 美しく 若返り～



- 日時 : 2019年4月13日(土) 14時～15時半
受付:13時半～
- 場所 : 千葉診療所 7階
(千葉市中央区院内1-8-12) 
- 定員 : 20名(女性限定 先着順 10代～60代対象)
- 服装 : 動きやすく、裸足になれる服装でお願いします
- 持ち物 : 汗拭きタオル バスタオル



講師 高橋美樹氏
(理学療法士・ピラティスインストラクター)

HP <https://miki-takahashi.amebaownd.com/>

<指導経歴>

千葉市スポーツ健康教室、企業内研修にて姿勢研修、
ヨガ・ピラティススタジオでのグループ指導
ゴルフスタジオでのコンディショニング、トレーニング

ストレッチや筋力強化、バランス力の強化に優れたピラティスを取り入れたエクササイズです。姿勢が悪い、肩こり、腰痛がツライという方にもおススメ。一度でも効果を実感できますよ。

千葉診療所の保健師・管理栄養士からのダイエットプチ情報もあります。

参加ご希望の方は、お申込みをお願い致します

お申込み方法 : 電話 または メール

お申込み期限 : 2019年4月5日 17時まで

電話番号 : 043-224-2632 (8時半～17時 日・祝日はお休み)

メール : chibasin.hokenka@gmail.com

注1) 件名は「姿勢美人講座申込み」としてください。

注2) 本文欄にお名前、お電話番号、ご年齢をご記入ください。

