

3月は二部構成で開催決定！！

第1部 10:00～11:00

サラバ腰痛、肩こり改善ピラティス(定員8名)

トレーナー 齊藤 直行



柔道整復師
FRPアドバンスインストラクター
PHIピラティスマットⅠ、Ⅱ

腰痛、肩こりを根本から解決するための
ローラーピラティスを紹介していきます！

第2部 11:30～12:30

美しく歩くためのローラーピラティス(定員8名)

歩く能力は人間しかもっていない大切な能力です。
ローラーピラティスを行い
キレイな歩行を育みながら
健康を育んでいきましょう！

日時 3月21日(木) 10:00～
場所 クレアライフ整骨院(駐車場有)

料金 1,200円(税込み)

参加希望の方は直接クリアライフでご予約するか

chokko007eleven@gmail.com 宛に
「姿勢改善ピラティス参加申し込み」の節と

①お名前②年齢③競技種目をご連絡ください。

※持っていらっしゃる方はローラーとマットをご持参ください！