

やさしいピラティス教室

東十条整形外科

一緒にピラティスを始めませんか？
未経験の方や運動不足、体が硬い方でもご参加できます。
リハビリの専門家が正しい姿勢や呼吸をお伝えします。

参加者 募集中

2019年7月6日開講

1

毎月第1土曜日13時45分～
1時間程度のレッスンです。

2

定員：10名程度
料金：2000円
入会金や年会費は不要です。

3

持ち物：水分補給用に飲み物
タオル
動きやすい服装でお越しください。
マットは当院でご用意いたします。



講師:森山 聡(当院土曜日の運動器リハビリを担当しています。)

資格:作業療法士・ピラティスインストラクター、チェアヨガインストラクター、日本コアコンディショニング協会トレーナー

特技:サッカー

呼吸に合わせて硬くなった関節、筋肉をほぐしていきましょう。激しい動きはありません。

自分自身の心と体に向き合う時間にしませんか？

体力などに不安のある方は事前にご相談ください。

東十条整形外科

東京都北区王子5-1-40
サミット 王子桜田通り店 2階

● 交通アクセス

メトロ南北線線王子神谷駅 徒歩5分
京浜東北線東十条駅 徒歩8分

お問合せ・ご予約は

03-3919-0800

<http://higa10seikei.jp/>

詳しくはホームページをご覧ください。