Pilates & Wellness Space 21st twenty-first Kitahanada Sayama

ピラティス はじめませんか？

ピラティスって？

- 元来リハビリテーションから発展した、心と身体のコンディショニングエクササイズです。
- リラックスしながら身体を支える奥深くにある小さな弱い筋肉を鍛え、関節や筋肉の緊張を取ります。
- 身体のトラブルを解消し、全身を引き締めバランスのとれたプロポーションを作り出します。
- 姿勢が良くなり、しなやかなエレガントな動きが身につきます。

体験レッスン受付中

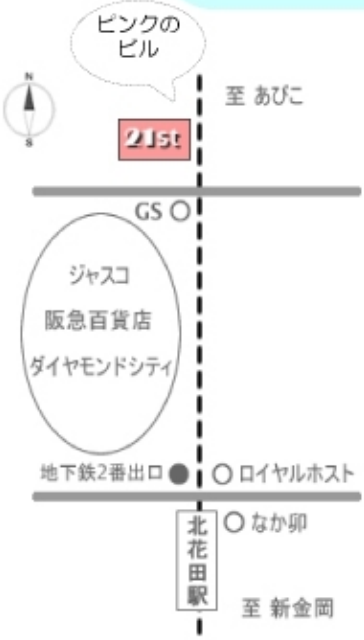
トライアルコース　15,600円

入会金・会費不要
１回 60分 × 3セッション　（2ヶ月間有効）

ピラティス専用器具を使い、マンツーマンで行います。
個人の目的や身体の悩みに合わせたプログラムを作成します。

こんな方には特にオススメです

- 運動をあまりしたことがない
- 手足が冷たく、代謝が低い
- 姿勢やゆがみが気になる
- 肩こりや腰痛・膝の痛みがひどい
- 運動するとケガをしやすい
- スポーツのパフォーマンスをあげたい



セッションは予約制ですので、
希望の日時をご連絡下さい

Tel ＆ Fax：**072-250-9181**
E-mail　：**p_well21@msn.com**
URL　：**http://www.pilates-wellness21st.com/**

Pilates & Wellness Space 21st

〒591-8002
堺市北区北花田町3-44-23 小森ビル2F
地下鉄御堂筋線北花田駅　２番出口を北へ徒歩５分

月～金 10:00 ～ 21:00 （最終受付 20:00）
土日祝 10:00 ～ 20:00 （最終受付 19:00）