

健康と美で大阪狭山市を盛り上げよう／

健美ピラティス

📌 初心者向け

第1回目は6月6日(木)

～不調を和らげる身体づくり～
わたしたちが応援します！

～新しい仲間とイチからスタートできます！～

みぞばた鍼灸整骨院



ホームページ



大阪狭山院

地域密着型整骨院として2023年7月にオープン！
痛まない生活のための施術&トレーニングを重視し
日々患者様と向き合っています。
その中で最近話題のピラティスに着目しました。
シダックス様、インストラクターさんと協力し、
大阪狭山市をもっと元気で活力の溢れる人に！を
目指して一緒に盛り上げていきます。

ピラティスインストラクター



Rumi

Instagram



日常生活のなかでは「楽」だと感じる
姿勢ですごしています。
「楽」だと感じる姿勢のクセや習慣は
知らない間に姿勢不良になり体調不良にも
つながりやすくなります。
ピラティスのエクササイズで、
本来の体を取り戻して動きやすい身体に！

詳細

開催日：毎月第1・第3 木曜日
時間：14:00～15:00/15:30～16:30
参加費：1,000円/回
定員：各15名(先着順)

※定員数になりましたら、キャンセル待ちとなります。
ご予約はお早めに★

※曜日/時間/開催部屋は変動する場合がございます。
事前にお知らせいたします。

持ち物



マットは不要です。
無料で貸し出しOK！



汗拭きタオル



飲料水



おすすめです

5本指滑り止め付き

動きやすい服装でお越しく下さい

▼ ▼ お問い合わせ・ご予約はこちら ▼ ▼ 会場窓口かお電話でお申込み

場所 大阪狭山市立コミュニティセンター

住所 〒589-0023 大阪狭山市大野台2丁目1番5号

☎ 072-366-0077

SHIDAX

主催：シダックス大新東ヒューマンサービス(株)

