

# ピラティス with エラスティバンド 初回 無料体験 実施中!

☆ 4月 開催日 ☆

4 月 13 日(月) 13:00 ~

4 月 27 日(月) 13:45



ピラティスは  
リハビリ用に開発され身体を整えるエクササイズ。  
ピラティスにフランス発祥のバンドを併用し、  
深い呼吸を行いながら身体を気持ち良いところま  
で

伸ばすことができます。

山口 香苗先生

肩こり・腰痛の方にもオススメです♪

\* 参加費1,000円(税込)/1回

\* 定員10名様まで

\* **予約制**となっておりますので、ご参加希望の方は  
2F受付までお申し出ください。お電話での予約も  
可能です。 ☎0742-52-2120まで

(予約をキャンセルされる場合は3日前までにお問い合わせ致します)

奈良市二名平野2-2148-2

メディカルフィットネス登美ヶ丘まで!

参加者が規定人数に達しない場合は休講に  
なる場合もございますのでご了承くださいませ。

