

# いきいきピラティス

普段からお子さんを抱っこしたり、オムツを替えたり、授乳などで忙しくしているママさん、パパさん、だんだんおなかも大きくなり身体を動かさなくなっている妊婦さん  
なかなか自分の身体をみつめる機会が少なくなっていないませんか？

また無理な姿勢が積み重なり、放っておくと肩こりや腰痛の原因になります。

イキイキ、のびのびとリフレッシュしませんか？



## 講師: 杉村美穂

FTPピラティス国際ライセンスBASIC取得  
FTPピラティス国際ライセンスADVANCE取得  
FTPピラティス国際ライセンスライセンス取得

幼少よりJAZZダンス等を学ぶ。  
現在、CM・PV他ゼクシィモデルなど様々な媒体で活動中。  
都内ダンススタジオ、企業、区の公共施設  
プライベートレッスンにてピラティスを指導。



**2019年 2月16日 (土曜日)**  
**10:00~11:00**

場所: みつばち保育園  
参加費: 500円  
動きやすい服装  
持ち物: ヨガマットやバスタオルをご持参ください。

事前にお申し込みが必要になります。  
定員がございますのでお早目にお申し込みください。  
1/8(火)~電話での受付は10:00~15:00の間をお願いします。  
TEL: 03-3444-8767 /fax: 03-3444-8367

