

これからランニングを始める方！
ランニングが趣味の方
どなたでも参加できます

より早く、長く走りたい人の為のレッスン 一歩が変わる骨盤力、 股関節力

多くのスポーツ選手のメディカルトレーニングを務める
Mana インストラクターによる
もう一歩長く、もう一歩早く走る為に必要な筋肉、
柔軟性を獲得することが出来るレッスンです！



3月22日(土) 13時～14時

参加費 **500円** / 定員 **17名** <要予約>

講師

ツアーメディカルトレーナー
ピラティスインストラクター
Mana(小城真奈)

お申し込み・お問い合わせ

tel.03-6225-2042

mail nihonbashi@pilatesstyle.jp

皇居から
走って10分

ピラティススタイル 日本橋スタジオ

〒103-0022 中央区日本橋室町 1-10-1 宮永ビル 4F

<http://www.pilatesstyle.jp>



PILATES
STYLE