

# 姿勢改善 ローラーピラティス



担当:北本

[開催日] ▶▶▶ 5月3日(金・祝)

[時間] ▶▶▶ 10:30-11:30

[参加費] ▶▶▶ 1,100円

※非会員様、他店舗会員様は別途施設利用料必要

[場所] ▶▶▶ Aスタジオ

定員  
10名

骨盤底筋(尿漏れ・ポッコリお腹)、  
ウエストのくびれ、股関節をスムーズに、  
バストアップなどこれらは全て「姿勢」が  
大きく関わっています。



ローラーを使用し、身体を伸ばしたり、  
インナーマッスルなど身体を中心、骨盤～背骨の  
位置を整えて体の歪みをリセット！  
姿勢改善へ導きます。

レッスン前後に姿勢のビフォーアフターをみます♪  
その変化をぜひ体感しませんか？

申込：4/10(水)9:00～ WEB申込開始！

- ①申込は前日までをお願いします。
- ②3日前時点で**最小遂行人数(2名)**に満たない場合は休講とさせていただきます。
- ③開催が決定し、当日空きがあれば当日申込も可能。
- ④当日の場合はフロントまでお越しください。



【お問い合わせ先】グンゼスポーツ京都八幡 TEL:075-971-6100

GUNZE  
SPORTS