



～姿勢矯正で猫背も腰痛も改善！！～

# ピラティススクール

## 7月14日・21日・8月11日・18日

ピラティスとは、**からだの歪みを改善**することで姿勢改善、美容やダイエットなど様々な効果があるエクササイズです。**効果を実感しやすい内容**となっていますので、まずは1度効果を実感してみませんか？

# 【9:30受付開始】10:00～11:30

講師 坂爪友樹氏

【ピラティス&カイロプラティック

姿勢改善スタジオ E-must 代表】



会場 三条市栄体育館 多目的室

参加費 3000円

【全4回分を初回に徴収いたします。その後の返金はいたしません】

※850円で1回参加もOKです！

定員 各回先着30名程度

持ち物 ドリンク・タオル



— 申込み・問合せ先 —

担当：三条市栄体育館 近藤

TEL：0256-45-1150 FAX：0256-45-1151

メールアドレス [sakae.training@sanjotaikyo.jp](mailto:sakae.training@sanjotaikyo.jp)

※メール申込の場合は、件名に「ピラティススクールの申込」とご記載ください