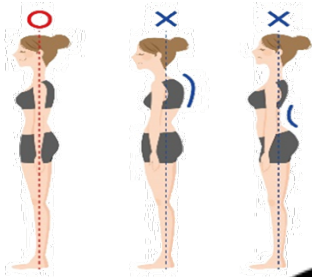


# 姿勢改善 機能改善



- ★反り腰、猫背が気になる方
- ★左右のバランスが悪い、  
片足で立つとふらつきがある方
- ★骨盤の歪みがあるような気がする方
- ★お腹が出てきた方

機能改善体操を取り入れながら、  
ピラティス・ヨガの動きをしていきます。  
まずはご自身の姿勢を見つめなおしてみませんか？

## \* 日時 \*

月曜・火曜・金曜 17:30~20:00  
土曜 13:00~17:00

## \* 料金 \*

30分 ¥3,850 (税込)  
60分 ¥6,600 (税込)

(上記以外でも受け付け致しますので、お気軽にご相談ください。)

大矢 京子

< Sports Assist 認定 >

ピラティスインストラクター

< n-style 認定 >

ヨガインストラクター

