

# ピラティスジャパンの5Key Pointを学んで ピラティスを深めてみませんか！

場所 オンライン (ZOOM)

時間 11時～ (75分間) 講義&エクササイズ

料金 各1回 1人 ¥5,500-

講師 坂巻 寿代

## 日時 & 内容

全5回 2021年

第1回 2月28日 (日) Short Foot (足のアーチ)

第2回 3月28日 (日) Pelvic Floor (骨盤底筋)

第3回 4月18日 (日) Shoulder Stabilization (肩の安定)

第4回 5月16日 (日) Breathing (呼吸)

第5回 6月27日 (日) Lengthning (レングスニング)

お問い合わせ

☎ 092-752-8840

✉ [resevation@pilatesjapan.com](mailto:resevation@pilatesjapan.com)

お申込こちらから↓



ピラティスを深めたい方！養成コースに興味のある方！

養成コースの復習！レッスンの構成！トレーニングの気付き！に……

初心者の方からインストラクターまでどなたでも気軽にご参加下さい！

