

背中シャッキリ！腰痛スツキリ！ 40才からの痛みのない 美しいカラダづくり

猫背&腰痛専門ピラティス 新レッスンスタート！

週1回のピラティスで結果を出すプログラム
家でもできる美しい姿勢づくりをアドバイス
猫背改善、腹筋強化で体型崩れ防止
整形外科での運動指導実績でサポート

木曜日 11:45～12:45A ・ 14:30～15:30B
各クラス定員9名(結果の出る少人数制)
月額8,640円 全20回※4月～8月

お申し込みは1階受付で、今すぐ！



つくば土浦唯一
姿勢専門トレーナー
磯塚一真

指導歴15年以上
整形外科にて姿勢と
運動の指導実績
のべ30,000件以上

資格
NSCA認定パーソナルトレーナー
PHIピラティスインストラクター
健康運動指導士

《お問い合わせ》
受付またはホームページから

メール info@triple-body.com

詳細はホームページをご覧ください。

土浦 美姿勢 検索

開講日 (全20回) 【4月】5, 12, 19, 26 【5月】10, 17, 24, 31
【6月】7, 14, 21, 28 【7月】5, 12, 19, 26 【8月】2, 9, 23, 30