

こころもからだもハッピーに！

# 骨盤矯正&ピラティス



Facebookで  
開催日を  
チェック！



「子育て中で腰痛になる…」

「デスクワークで座りっぱなし…」

毎日頑張っているみなさんが、こころもからだも軽くハッピーになれるレッスンを開催しています。自分にあった運動を習慣にしていきませんか？

- 体のゆがみを整えたい方
- 腰痛/肩こりを解消したい方
- ポッコリお腹が気になる方
- 運動が苦手な方

●日時：毎月1～2回 日曜日 14:15～

●場所：deli,cafe&bar tulak (トゥラーク) 2F

大阪市中央区安堂寺町 2-2-10 谷町六丁目駅⑤番出口西すぐ  
[instagram.com/taniroku\\_tulak](https://www.instagram.com/taniroku_tulak)

◆持ち物：  
動きやすい服装、  
ドリンク、タオル、  
ヨガマット  
※マットレンタル  
(先着3名、1回200円)

14:15～15:15 (¥1,200.-/1h)

筋膜をほぐし、関節を動かしやすい状態にした後、ピラティスエクササイズを行います。初めての方もOK！

骨盤のゆがみは、O脚、肥満、腰痛、肩こり、生理不順、不眠、肌荒れなどのトラブルの原因となります。インナーマッスルを鍛えることでトラブルを解消していき、姿勢よく、しなやかで美しいボディをめざしましょう

●instructor-KAZUYO\*

私が子育てと仕事と家事、そして大きなケガで心身ともに落ち込んでいたときに出会ったのがピラティス。心と身体のバランスを整え、日常生活をご機嫌に過ごす。ピラティスで身体を見つめ直すことで、身体が変わってきます。自分のペースで楽しいことが、続けていけるコツです。一緒にピラティスを始めませんか？

license

FTP マットピラティスベーシック TT

シニアピラティス TT

リンバマッサージ TT

からだスキャンセルフマッサージ TT

産後ピラティス TT

タイ古式マッサージセラピストベーシック (JTTMA)



●問合せ：studio sari\*

下記のメールアドレスにお問い合わせください。  
折り返し連絡いたします。

[sari.pilates2016@gmail.com](mailto:sari.pilates2016@gmail.com)

●申込みページ →

<https://coubic.com/studiosari>

