

# セミプライベート or プライベート ピラティス



★セミプライベート 2名様  
お悩みを簡単に  
ヒヤリングしお二人に  
合わせた運動をしていき  
ます。  
お友達同士がおススメ!!  
会員様 4000円  
一般の方 4500円



★プライベート 1名様  
ヒアリングをさせて頂き、  
お悩みに合わせたレッス  
ンをマンツーマンで行い  
ます。 7000円

**3月8日(金)9:30~10:30**

お申込みはスタッフまでお声かけください。



**講師**

**高橋 美樹(Takahashi Miki)**

国家資格 理学療法士免許  
F-Rピラティスインストラクター

腰痛や膝などの関節系疾患のリハビリに携わる。ピラティスインストラクター取得後現在はクラスを展開しながら予防医学の実現をめざしフリーで活動中。