

ピラティスWS

ヨガに活かす・日常に活かす

美宅玲子ワークショップ 2/3(日) 15:00-16:30

連絡先/開催場所: yokoヨガスタジオ
茨城県古河市中田2161-16

(酒井歯科医院敷地内別棟 国道4号・利根川橋北側付近)

090-4024-1129 yokoyoga.1010@docomo.ne.jp



皆さんヨガを楽しんでいらっしゃいますか？

「ピラティス」は聞いたことがあるでしょうか？
「名前からして難しそう」「セレブやプロスポーツ選手がマンツーマンでやっているイメージ」よく、言われます(笑)
ドイツ人がアメリカで広めて以来100年、今ではOLから高齢者まで広く親しまれている身体調整エクササイズです。

私自身ピラティスを始めてから

- ★腰痛などけがをしなくなり、
 - ★ヨガのポーズが取りやすくなり、
 - ★姿勢が整い、
 - ★ウエストを引き締められました。
- ピラティスを続けているお客様でも
- ★肩こりが取れた
 - ★片足立ちバランスが取れるようになった
 - ★しびれや頭痛も取れた
- など喜んで取り組んでいらっしゃいます。

今回のピラティスワークショップでは、

- ◆ヨガのポーズをケガなく安定して取る
- ◆姿勢を整えて若返る
- ◆コリや痛みの出ない体の使い方を身につける

をテーマに、ヨガとは違った切り口でご自分の体を探検してみようと思います！
初めての方こそぜひ、ご参加ください！

美宅玲子



▼インストラクター
美宅玲子(みたく れいこ)

小学校教諭、スポーツクラブ勤務を経てヨガ・ピラティス・姿勢インストラクターへ。分かりやすいレッスンで首都圏を中心に活躍中。

日時: 2月3日(日) 15:00-16:30

場所: yokoヨガスタジオ

定員: 20名

持ち物: ヨガマット、デジタルカメラ
(またはカメラ機能つき携帯電話)

参加費: 1500円



▼動画も豊富
インストラクターHP
mitakureiko.com

▼会場は
yokoヨガスタジオ
<http://yokoyoga.lolipop.jp/>



● お申し込みはお電話かメールで！