



わたし 女のからだは女のもの わたし



ピラティスは、本来、リハビリとして考案されました。

コントロール力、安定した身体作りを目的に、

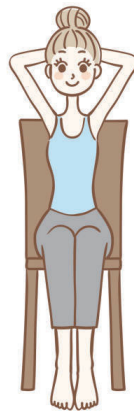
ご自身の目的に合わせたピラティスを日常に取り入れてみませんか？

ピラティス教室

日常の動作を楽しみたい

姿勢を改善したい

腰痛や肩こりを改善したい



身体の基本体力をつけたい

運動のパフォーマンスをあげたい

毎月第3木曜日

13:30~14:30

定員：5名（女性限定）

会場：ウィメンズセンター大阪

参加費：¥2,000（税込）

持ち物：バスタオルやヨガマット、飲み物

運動ができる服装で
お越しください



ウィメンズセンター大阪でのピラティスは、主に椅子を用いて行います。
状況に応じて、床で寝転がって行ったり、壁やボールなどを用いたり、皆様が楽しく
ピラティスをしていただけるようサポートさせていただきます。

講師

梅地 衣美

大阪市生野区にあるスタジオ、
U-fit conditioning studio
で子どもから大人のための運動
指導をしています。
おかげさまで
今年11年目を
迎えます。



—— ご予約はメールまたはお電話で ——

【キャンセルにつきまして】

キャンセルは3日前までに連絡していただきますようお願い致します。

ウィメンズセンター大阪 営業時間

大阪市阿倍野区旭町2-1-1 23 月~金10:00~17:00



06-6632-7011



wco@wco-net.jp

