

＼レッスンのお知らせ／

骨盤底筋ピラティス

ふっきーが
担当します！



開催日

月曜日：令和8年 1月12日、19日、26日
2月2日、16日、3月2日、16日、30日

土曜日：令和8年 1月24日(*）、2月28日、3月28日

時間

13:30～14:15

(*)1月24日はイベントのため11:00～11:45

対象

医院へ通院されている方、プレゼント会員

場所

スタジオ プレザント (鷺見ビル2階)

参加費

各 1,200円 (税込)

お申込

事前に医院へお申込みください

持ち物

動きやすい服装にタオルや飲料水を
必要に応じてご用意ください



Fitness & Pilates Studio

プレゼント