

# 六花

RICCA  
BODY  
PERFORM

六花HP <http://m-pilates.com/>

- ・ピラティス
- ・ベビーマッサージ
- ・ヨガ
- ・マタニティヨガ
- ・バレエエクササイズ

(体験レッスンは随時開催 参加費500円)

もねの里でヨガ・ピラティス教室を始めました

- ・少人数制
- ・子連れクラスあり
- ・マット無料レンタル

初心者の方も丁寧に指導致します



FTPベーシックマットピラティスIR 武藤 睦美

あなたの身体・変わる喜び

火曜：10：30～11：30 (ピラティス)  
11：45～12：45 (ピラティス)  
13：00～14：00 (バレエエクサ)  
14：30～15：30 (バレエエクサ)  
18：00～19：00 (ヨガストレッチ)

水曜：10：30～11：30 (バレエエクサ)  
11：45～12：45 (ヨガストレッチ)  
13：00～14：00 (ピラティス)  
14：30～15：30 (ピラティス)

場所：四街道市もねの里 ♪

詳細はお電話でお話させていただきます ♪

土曜：9：30～10：30 (ヨガストレッチ)  
10：45～11：45 (ピラティス)

・プライベート60・90 (マンツーマン)  
もご用意しております  
(料金・お日にちはお問合せ下さい)

☆1レッスン60分：2000円

お得なチケット制  
お友達紹介割引もご用意しています

☆夕方～ダンスプログラム  
(小学生以上) 開始予定  
(ご興味ある方はお問合せ下さい)  
(参加人数により開講検討させていただきます)

- ・綺麗な姿勢を手に入れたい
- ・肩こり、腰痛を改善したい
- ・筋肉、柔軟性をあげたい
- ・気分転換したい etc・・・

ママレッスン(2組から承ります)  
お子様連れの方は事前にお伝え下さい

・ベビーマッサージ  
・産後ヨガストレッチ  
・左記以外の曜日で  
お友達同士・ご夫婦で体験したい！  
方は希望日を直接ご連絡下さい！

お気軽にお問合せ下さい TEL:080-3340-3823