



心も身体も軽やかに

# 禅寺 de ピラティス

## ピラティスとは？

負傷した兵士のためにリハビリ療法としておこなわれたのが始まりです。老若男女問わず誰でもはじめられます。これから永く付き合っていかなければいけないこの身心を、より楽により軽やかでありたい方にお勧めいたします。



**講 師 谷 くみ先生**

**受講料 ￥1,000(1回)**

**開催日 1/13、1/27、2/10、2/24、3/10、3/24**

**毎月第二・第四火曜日開催 ※祝日は除く**

**時間 午前10時～11時00分(60分) ※引き続き会館にて禅寺 de ズンバを開催**

**定員 8名前後(先着順)**

**持物 運動しやすい服装・汗拭きタオル・水・必要な方は着替え**

**ヨガマット(各自ご持参ください)**

**申込み 谷 くみ先生: ☎ 090-1259-0157 yokohama\_runesa@yahoo.co.jp**

**佛日寺(会場): ☎ 072-753-2567**

**※締め切り日 各レッスン日の3日前まで**

**佛日寺 (会場)**

〒563-0021 池田市畠1丁目18番17号 (渋谷高校のすぐ南)

☎ 072-753-2567 URL <https://butsunitiji.jp/>

【アクセス】阪急バス「石澄」より徒歩5分



**Instructor 谷 くみ先生**