



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。これから長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 ①8/28(月)、②9/11(月)、③9/25(月)

④10/16(月)、⑤10/30(月)

時間 午前10時～11時00分(60分) ※各レッスン時間共通

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 池田市畑 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
駐車場(10 台)有り



Instructor 谷 くみ先生