



10年後も、軽やかな体で過ごすために

姿勢改善 ピラティス

2026年 3月26日 木 10:30~11:30

参加費/持ち物

¥1,000 マット、飲み物（動きやすい服装）

特典

理学療法士監修 姿勢改善解説資料付き

場所

小出テラス 1F スタジオ ※定員15名

一10歳！姿勢改善 ピラティス

ピラティス講師 /
大野沙織、平澤ゆきえ

ピラティススタジオtotona
六日町店、小出店を運営。身体の本質から整えるピラティスを指導。地域とカラダの未来を作るレッスンをしている。



姿勢不良の原因を わかりやすく解説！

理学療法士 / 栗山 圭介

「理学療法士によるオーダーメイドなコンディショニング」をモットーに整体院を運営。解剖学、運動学のプロフェッショナル。ジュニア～シニア層まで幅広いケアに定評あり。

