



初めての方も大歓迎♪

# 水曜夜のヨガ&ピラティス

好評につき第3期もはじまります！

1/11・18・25 2/1・8・22 3/1・8・22・29

※2月15日はお休みです。ご注意ください！

日時 上記日程 全10回 水曜日

場所 アクティオ(株)7F 会議室 (目黒区下目黒 1-1-11 目黒東洋ビル)

内容 ヨガ 18:30~19:30

ピラティス 19:50~20:35

参加費 ヨガ・ピラティスともに 各1回 1200円

(※全10回ご参加希望の方 ¥10000 です。事前にご連絡ください。)

定員 各15名 (男性もご参加いただけます)

講師 加藤 真実子

4歳より、バレエ、コンテンポラリーダンスを学ぶ。公演、発表会、コンクールに出演。

日本女子体育短期大学体育科舞踊専攻卒業後、ニューヨーク、マーサグラハムスクールに5年間留学。

のち、様々な舞台に出演。NYにてヨガ・ピラティスの講師資格取得。帰国後現在は、ヨガスタジオ、

フィットネスクラブ、公共施設等で指導にあたる。

持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル

予約 ☒koiwa\_m@softbank.ne.jp 080-3010-1917

担当 アクティオ(株) 小巖 (こいわ) 当日でもご参加いただけます。ご希望の方は☒にてご予約ください。

☒の返信にて詳しくご案内いたします。