

当院リンパ浮腫外来でケアを受けておられる患者様限定

4月よりピラティス レッスンをはじめます！

圧迫下での運動がわからない
気分転換に身体を動かしたい
体幹を整えたい



そんな方に、おススメ！！

小グループでのレッスンを開始します。

初回：4月28日（木）

下肢の方：10時～

上肢の方：11時20分～

それぞれ、1時間のレッスンです。

費用：5400円（税込）

持ち物：水分、タオル、動きやすい服

※初回は自己紹介、ピラティスとは、基本運動の予定です。



事前予約制となりますので、ご希望の方は 仲川まで

（申し込み締め切りは、開催日の1週間前とします。）

※参加希望人数が3名以下の場合、その月のレッスンは休講になります。

レッスン予約は LINE@からも受付ます。教室からの急な日程変更や、案内や情報をお送り致します。

こちらの QR コードを読み取り、友達追加をしてください。

LINE@：『梅クリ・ピラティス』

ID： @mof8092r

