

# 1月20日(日)イベントレッスン

in Fitness Salon FG

## 1 膝痛の予防・改善 ～ほぐす、きたえる、上手につかう～

講師：荒田 淳平 (Fitness Guide 代表)

時間：12:15～13:15[60分] 受講料：1,500円+税

変形性膝関節症で悩んでいる方は非常に多く、私たちのレッスンに参加されている方からも多くのご相談を受けます。より効果的な運動をするためには？

今回は『ほぐす、きたえる、上手につかう！』をテーマに膝痛の予防改善を目指します！



## 2 ピラティス ～ツールを使って、かんたん姿勢改善～

講師：内藤 聖子 (ピラティスインストラクター)

時間：13:30～14:30[60分] 受講料：1,500円+税

ピラティスの苦手なエクササイズもストレッチーズ®やボールを使うことで身体の使い方が今まで以上にスムーズに行えます。

強くしなやかに身体を動かして姿勢改善を目指しましょう！



## 詳細

日時：2019年1月20日(日)

①12:15～13:15[60分] 膝痛の予防・改善

②13:30～14:30[60分] ピラティス

参加料：①膝痛の予防・改善[1,500円+税]

②ピラティス[1,500円+税]

※当日、受付時にお支払い下さい

※当日キャンセル、欠席のご連絡がない場合は  
キャンセル料として全額お支払いいただきます

定員：①膝痛の予防・改善[10名]※2名～の開催となります

②ピラティス[10名]※2名～の開催となります

※先着順となります。お早目にお申込みください

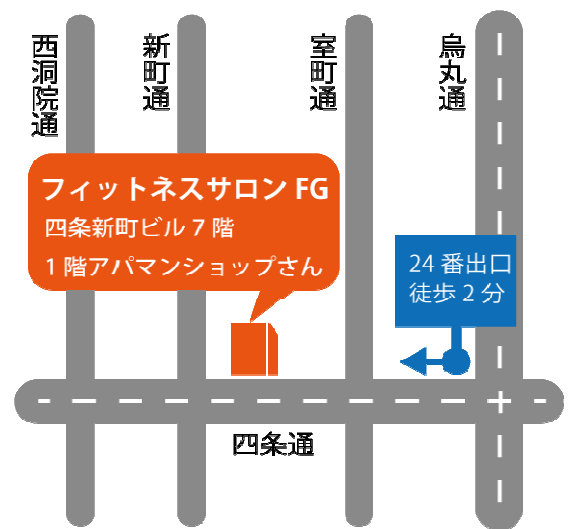
持ち物：動きやすい服装(更衣スペースあり)

水分補給用の飲み物



## アクセス

四条烏丸24番出口より徒歩2分



## 申し込み＆問合せ

E-Mail : [info@fitness-guide.jp](mailto:info@fitness-guide.jp)

※こちらからの返信が受信可能になるように  
設定をお願いします



TEL : 075-708-7709

※TEL受付時間：水曜～土曜10:00～18:00※祝日除く

## 申込時必要事項

件名：【1月20日イベントレッスン申込み】

①参加希望クラス名

②お名前(ふりがな)

③郵便番号、住所

④連絡先(ご自宅・携帯)

⑤メールアドレス

※申し込み確認の返信をさせていただきます