やさしいピラティス
＆
ヘルシープレートランチ

～体の内側から健やかに～

日　程：2020年1月15日（水）

〈スケジュール〉

ピラティス　　10：30～

ランチ　　12：30～

場　所：住暮楽（3F 及び カフェ）

定　員：7名

参加費：2,500円（ピラティス受講料、ランチ含む）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

◆◆◆お問い合わせ・お申込み◆◆◆

カフェ TEL 070-3151-1759（11：00～17：30）
※定休日（火）定休日のためつながりません。

～講師～

岸田リツ（きしだりつ）
ピラティス
ひめトレインストラクター

呼吸＋背骨＋骨盤＋肩甲骨に働きかけ、心地よい身体作りを目指したエクササイズです。『ひめトレ』というツールを用いた骨盤底筋群にアプローチして女性の姫と秘めたる力を呼び起こすエクササイズもご紹介します。

～ひめランチ～

女性ホルモンやお肌に大切なもの、お通じや新陳代謝を助けてくれるものを取り入れ、30品目以上の食材を使って、多様な味で楽しんでいただけるメニューです。栄養価と美味しさのバランスは管理栄養士が監修しています。
低脂肪・低カロリーで、ビタミンたっぷりのランチです。〈ﾄﾞﾘﾝｸ付〉