

# 【3月スタジオからのお知らせ】

## ★イベントレッスンのお知らせ★

3/15(金) 12:40～・20:00～  
柳田インストラクターによる「ピラティスwithポール」



- 定員:各20名
- 料金:フリー・月4会員様は無料  
ビジター会員様⇒**3,240円**

奈良で活躍する理学療法士であり、  
カラダのスペシャリスト！

### ◆プロフィール紹介◆

- ・柳田昌孝 通称「タロー」
- ・奈良「月乃日和(つきのにわ)」代表  
ピラティスインストラクター
- ・理学療法士
- ・ストレッチポール製造販売元(株)  
LPN公認ストレッチポールテクニカルアドバイザー
- ・Lolita's Legacy第3期生として現在受講中

### ～柳田より一言～

皆さんこんにちは！

私は「身体に結果をだすこと」にこだわり、様々のものを学び続けてきました。その中でも、ピラティスと相性の良いポールを使用して行うワークアウトは、「集中」「センタリング(中心)」「コントロール」を養うことができます。

そのため、ピラティスのスキルアップを望む方や、身体に新しい刺激を入れたい方は絶対におススメです！皆様にお会いできることを楽しみにしています！

## ★スタジオからのお知らせ★

3/25(月) 開発者・井上トキ子先生による「背骨で人生の質を高める」  
【Sintex®】特別クラス開催！！

全国で最も人気のあるフィットネス指導者の一人である「井上トキ子先生」  
のスペシャルレッスン開催！！どなたでもお気軽にご参加ください★

- 日時:3/25(月)15:00～17:00 ●料金:5,500円(税込5,940円)
- 場所:PILATESBODYSTUDIO



Sintex®は企業フィットネスとしても導入され、「その日の夜からぐっすり眠れるようになった！」  
「身体が本当にリラックスできた！」と全国からたくさんの方が上がっています！

◆忙しい方 ◆ストレスを感じている方 ◆心地よい身体になりたい方 に大変おススメです★

全国で大活躍され、メディアでもお馴染みのトキ子先生のレッスンが誰でも気軽に受けられる  
絶好のチャンスです！この機会をお見逃しなく！

## ★代表櫻井より★

3月は年度末ということもあり、新しく生活環境が変わる方や、それに向けて  
準備をされる方も多くなる季節かと思えます。季節や生活環境が変わっても、  
自分自身の活力がいつも自然にみなぎっている状態、それも、ピラティスの  
大きな効果のうちの一つです。  
新しい季節も、ぜひ、はつらつと楽しんでいきましょう！

3月は、井上トキ子先生による、特別レッスンが開催されます！

フィットネス業界でも、全国的に大人気の先生のレッスンが、沼津で受講で  
いるというだけでも、すごいチャンスです！

運動初心者の方から安心して参加できる、背骨の動きをメインとしたプロ  
グラムを、ピラティスとは違うコンセプトで、ぜひお楽しみください！

