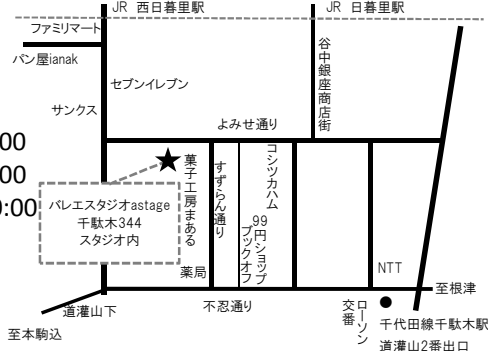


誰でも自宅でもピラテス講座

◆千駄木バレエスタジオastage 千駄木駅2番出口より徒歩2分
文京区千駄木3-44-9 バレードール千駄木II



朝活ピラティス (予約制)

◆場所 千駄木バレエスタジオastage

日時	MON	THU	SUN
7:00~8:00	6:30~7:30	7:00~8:00	
8:00~9:00	7:30~8:30	8:00~9:00	
9:00~10:00	9:00~10:00	9:00~10:00	9:00~10:00

夜活ピラティス (予約制)

◆場所 半蔵門 PE&HR会議室

◆日時 wed 20:00-21:00

<ピラティスの効能>

- ダイエット、冷え性改善
骨盤底筋群を鍛えて骨盤のゆがみを整える、新陳代謝をあげるエクササイズ
- コアトレーニング
ダンサー、アスリートのためのインナーマッスルを鍛える、ゴルフで飛距離を伸ばすエクササイズ
- リハビリ、ストレッチトレーニング
腰痛や膝等の間接痛、肩こり、坐骨神経痛等の改善

<講師プロフィール>

井野 美瑞希 Mizuki Ino
 ブログ: <http://ameblo.jp/odorueigyoman/>
 ネバダ州立大学認定ピラティス指導者。
 ノイアートプロモーション代表。
 ソフィアモダンダンサーズOG。
 3歳よりバレエを始める。上智大学在学中に森利子バレエ団リサイタル公演、世界ジャズダンスコンクール、サザンオールスターズ、クレイジーケンバンド、紅白歌合戦等出場、直近はバイラールエネ、劇団ユニットブルージュ、舞踊団かぐやのメンバーとして日本舞踊の舞台にも出演。企業プロモーションとダンスアートの世界をつなぐ、ノイアートプロモーションの活動を展開中。

◆PE&HR会議室 半蔵門駅2、4番出口より徒歩5分
千代田区麹町1-12-12 HOMAT hanzomon4F



- ・1レッスン3,000円 ・4回(1カ月期限) 10,000円
 - ・3ヶ月受け放題30,000円
 - ・3カ月個人メニュー作成コース 50,000円 (メニュー作成+月個人レッスン2回)
 - ・ダイエット・体幹トレーニング・ダンス・ゴルフ
 - ・腰痛・肩こり、冷え性改善等
 - ・出張レッスン有
- ※ご予約の際には、
お名前・ご希望日時・ご連絡先をお知らせください
詳細は電話かメールにてお問合わせください
◆連絡先 ノイアートプロモーション
tel : 03-5843-9102 mail : info@noiart.jp