

高橋医院 ONE&ONLY主催



庭園ピラティス



四季を感じられる庭園で
ピラティスしませんか？

❖ボディメイクのためのピラティス❖
ヒップアップなどの体型作りは
姿勢と関連しています。さらには
ピラティスで姿勢や体型を整えることで
肩こり腰痛の予防にもなります。

日時 木曜 09:30～10:20／女性クラス（年齢不問）
木曜 10:30～11:20／ママクラス（お子様連れOK）

場所 向山庭園（豊島園駅 徒歩3分）

料金 1500円／回

講師 伊波あゆみ（理学療法士／ピラティス・ヨガ講師）



理学療法士として大学病院や整形外科クリニックで勤務。

現在は、conditioning salon Halemaにて腰痛、尿もれ、ボディメイクなど
ご要望に合わせたパーソナルケアを提供。そのほか、予防を大事にしたヨガや
ピラティスの指導、練馬区子育てひろばでの産後ケア、赤ちゃんの運動発達講座を
担当している。▷instagram @ayumi_halema

連絡先

高橋医院 ONE&ONLY

☎03-3993-3811

✉oneandonly.yoga@gmail.com

（担当：小川）



スケジュール
ご予約は
フォームから

申込フォーム↓

