



高橋医院 ONE&ONLY主催

庭園ピラティス

姿勢も体型も整えるピラティス

四季を感じられる庭園で
ピラティスしませんか？

女性クラスは
30～70代の方が
参加しています

ママクラスは
赤ちゃん連れOK！
お子さんを見守る
スタッフもいます



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

場所 向山庭園 (練馬区向山3-1-21 / 豊島園駅徒歩3分)

参加費 1500円 / 回

講師 伊波あゆみ先生 (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にて勤務。

現在は、conditioning salon Halemaにて、ボディメイク、産後ケア、マタニティケア、尿もれ、腰痛、肩こりなどのお悩みに対するマンツーマンのピラティス & 整体を提供。

その他、日曜の朝に江古田にて朝ヨガクラス / 美姿勢ピラティスクラス、練馬区子育てひろばでの産後ケア講座、赤ちゃんの運動発達講座を担当。



▲講師HP

ご予約 スケジュールやご予約はこちらのフォームから↓

連絡先 高橋医院 ONE&ONLY

☎03-3993-3811

✉oneandonly.yoga@gmail.com

(担当：小川)

