



美しい日本庭園で姿勢も美しく



庭園ピラティス開催!

9/15 (土) 宇都宮グランドホテル庭園にて

7:30~ ピラティス 姿勢改善!自分を知ろう 8:30~ 朝食ビュッフェ



SHINBIのピラティスって?

「元気を育もう 自分を愛そう」をモットーとしています
ピラティスとは体の「コントロール」を正常に戻すことで美しい姿勢とボディラインをつくるエクササイズです。

こんなお悩みに!

肩こり

姿勢改善

○脚・X脚

体力向上

骨盤の歪み

ダイエット



SHINBIピラティススタジオの
私たちが解決します!

定員 40名 (先着順)

参加費 3,500円 (税込)

持ち物 タオル、水 ※更衣室がないため、動きやすい服装でお越しください

お問い合わせ・お申込みは ☎028-635-2111



宇都宮グランドホテル
UTSUNOMIYA GRAND HOTEL

〒320-0826 栃木県宇都宮市西原町142
<http://www.utsunomiya-grandhotel.co.jp/>

ピラティス後にはビュッフェ形式の朝食を



※雨天時は庭園の見える屋内スペースにて行います。

