

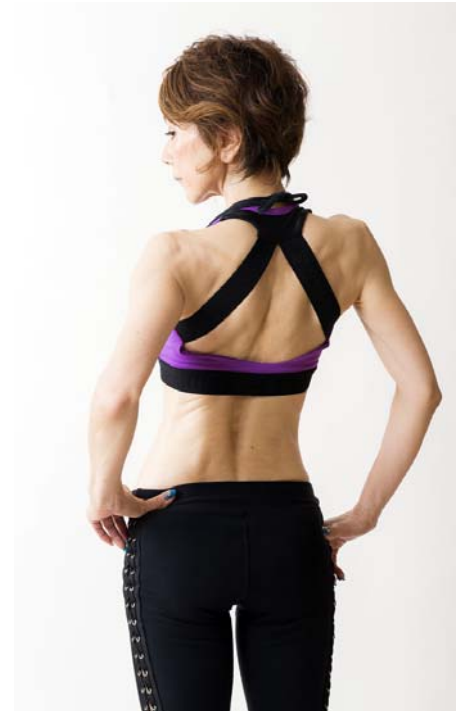
暖くなる春は、実は代謝が落ちる季節・・・

そんな時こそ、身体を整えて代謝を上げることが大切です

～KOZUE Method～

KOZUE Methodとは、
ピラティス、骨盤調整、ヨガ等を取り入れたオリジナルのメソッド
音楽に合わせて楽しく、肩こり、冷え、むくみ等を改善しつつ、
女性らしいボディーラインづくりに有効なコアマッスルと
骨盤まわりの筋肉を鍛えていきます。

暖かくなって身体も楽な季節になりましたが、
春は、体温を下げようと代謝が落ちる季節でもあります。
代謝が落ちると、体温調節などがうまくいかず、
夏になるとばててしまうことも・・・
今から夏に向けての身体づくりを始めませんか。
ご参加、お待ちしております。



講師 **KOZUE**

スタジオ「Shapely Body VISION」インストラクター

1963年東京都生まれ 2男1女の母

44歳でFTPピラティスインストラクターの資格を取得

自身の体調不良等からの回復を原点とした理論・手法に基づいた
オリジナルのKOZUE Methodを考案

様々な身体の悩みを抱えた老若男女1人1人に合わせたレッスンで幅広いファンを持つ。

国内・海外(インド)でもイベントレッスンを多数開催している。

HP : <http://shapelybody.jp/>

FB : ShapelyBody(シェイプリー ボディー)で検索

インスタグラム Kozue_shepelybodyで検索

◆ 日時 3月13日(火) 14:00～15:30

** 今回は1時間半です

最初にストレッチをしっかりして、動きやすい身体を作ります

** 第2スタジオ開催です。開始10分前には集合ください。

◆ 料金 1レッスン 3,500円(税込)

◆ 持ち物 タオル・水・着替え

◆◆ 女性限定のレッスンとなります。(更衣室あり)

◆◆ 参加ご希望される方は、
下記へご連絡願います。

storeshapely@gmail.com



◆ 場所 ファースト・プレイス東京

<http://www.firstplacetokyo.jp/index.html>

〒116-0014

東京都荒川区 東日暮里 5-50-5

ラングウッドビル地下2階

TEL 03-5811-8551

京浜東北線・山手線・常磐線『日暮里駅』

南口から徒歩1分

簡略MAP

JR山手線日暮里駅南口から徒歩1分



※当施設には専用駐車場はございません。
お近くの有料駐車場をご利用下さい。