何歳からでも身体は変えられる　身体が変ると気持ちも変る
年齢に負けたくないあなたへ
～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。

30代から40代へ、40代から50代へ
太りやすくなったり、むくんだり、なんだか気分が沈んだり
身体も心も変化していく時ですが、
それでも年齢に負けたくない・・・
そんなあなたを応援します。
身体づくりを始めましょう。ご参加お待ちしています。

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　6月15日（金）14:00～15:30
** 約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。

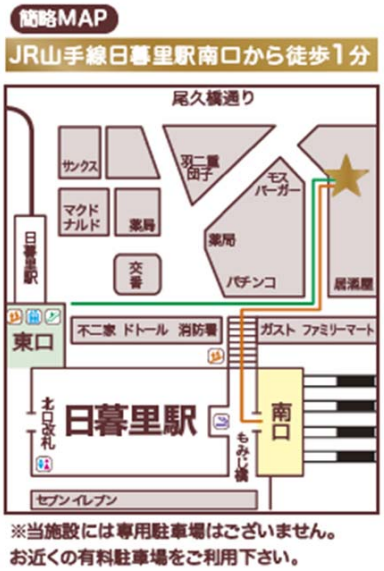
◆ 料金　1レッスン　3,500円（税込）

◆ 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。
http://shapelybody.jp/ja/contact.html

◆ 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



※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。