# 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 7月17日(火) 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

# 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。