

理学療法士による

ピラティス教室

はじめての ピラティス(FRP)

はじめて
コース

FRP
Functional roller pilates

クラスの特徴

- ◆ 初心者大歓迎！基本的なピラティスを体験して頂けます。

FRPとは

- ◆ 円柱状のフォームローラーを使用してエクササイズを行うピラティス。
- ◆ 体幹や身体の左右差を実感しながら機能的な動き・姿勢を改善していきます。



講師 井上 翔太

◇ 資格

- ・ 理学療法士
- ・ ピラティスインストラクター (FRPミドル)

日時 2025年4月9日(水)
集合 13:00
開始 13:10 ~ (60分)

場所 当院リハビリ室

対象 どなたでもご参加頂けます

定員 4名

料金 ¥2,000 (当日現金払い)

持ち物 動きやすい服装、飲み物
ヨガマット・ローラー
(※ 道具は無料貸出しあり)

申込方法 電話または直接スタッフ
までお声掛け下さい
TEL. 077-572-8650