

理学療法士による

# ピラティス教室

## 背骨を 柔らかく使う

4月  
テーマ

FRPI  
Functional roller pilates

### クラスの特徴

- ◆ 体幹トレーニングにより、身体の中心＝背骨の柔軟性アップを目指すクラスです。
- ◆ 肩こり・腰痛改善にも効果的！ピラティスと一緒にスッキリしませんか！



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** ①2025年4月2日(水)  
②2025年4月16日(水)  
ともに 集合 13:00  
開始 13:10 ~ (60分)

**場所** 当院リハビリ室

**対象** 【はじめてコース】参加済みの方  
または  
2024年度ピラティス教室に既に  
参加済みの方

**定員** 各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