

西宮渡辺心臓脳・血管センター

疾病予防運動施設

健康塾

健康倶楽部

Beautiful Body Exercise

Soft pilates

新たに健康塾が提供する女性専用プログラム

2022.4.2(土)スタート

しなやか美bodyエクササイズ

ソフトピラティス

参加者募集のお知らせ

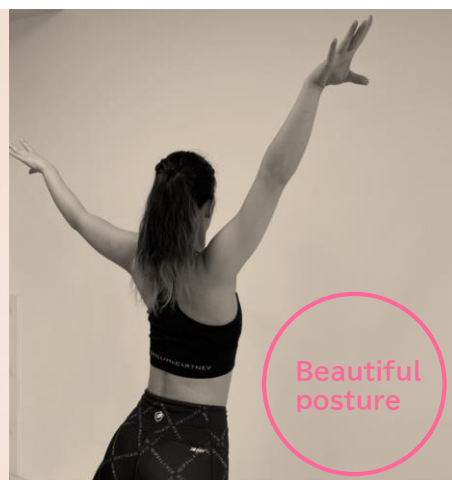
ピラティスとはインナーマッスルをコントロールし、身体を中心から動かします。骨盤・脊柱を本来の正しい位置であるニュートラルポジションに保つことを目指します。



Well
Balanced
muscles



Healthy
mental



Beautiful
posture

バランスのよい筋肉

健康なメンタル

美しい姿勢

料金
(税込)

一般 ¥1,100 / 1回

塾会員 ¥550 / 1回

このような方
におすすめ

- ・美姿勢になりたい方
- ・身体を引き締めたい方
- ・関節、筋肉の柔軟性UPしたい方
- ・楽しく運動したい方
- ・運動を何から始めればよいかわからない方

日時: 毎週土曜日 15:00~15:50
 場所: 西宮渡辺心臓脳・血管センター 健康館5F 健康塾
 担当: 加藤 諒子 Ryoko Kato
 健康運動指導士
 FTP認定ピラティスベーシックインストラクター
 シニアピラティスインストラクター

申込方法: 健康塾まで直接お電話またはInstagram DMよりお申込みください。

★別途パーソナル(個人指導)受付中!
詳しくは健康塾までお問合せください。

感染対策中

- ・手洗い、マスク着用、体温チェックの徹底
- ・定期的な換気を実施
- ・スタッフの体調管理
- ・ソーシャルディスタンスの確保

《お問い合わせ先》

〒662-0911

兵庫県西宮市池田町3-25

西宮渡辺心臓脳・血管センター 健康館 4階

疾病予防運動施設 健康塾

営業・受付時間 9:00~17:00

TEL 0798-36-1166

FAX 0798-36-1826

健康塾HP



Instagram



HENKOH.SUHU.WATANABE



西宮渡辺心臓脳・血管センター
健康館 4階 健康塾
健康美GYM