



2026

毎月第1日曜日開催

1/11、2/1、3/1、4/5、
5/3、6/7、7/5、8/2、9/6、
10/4、11/1、12/6

各回 **3,000円**

1ヵ月のはじまりはピラティスから

Sunday morning pilates! In 白河

毎月“月の始めの日曜日の朝”に開催

開催概要

開催日・・・毎月第1日曜日

時間・・・AM9:30～10:30

場所・・・マイタウン白河（福島県白河市本町2）

持ち物・・・マット、飲み物、タオル、動きやすい服装
（マットのレンタル可能。ご予約時にお申し出ください）

参加費・・・各回 3,000 円

定員・・・6 名

お申込・・・LINE、DM、電話、メール

ピラティスの効果

- ・体幹を強化し
身体全体のバランスを整える
- ・腰痛・肩こりなどの不調の
緩和・予防
- ・冷え性やむくみの改善、
免疫力の向上
- ・骨盤の歪み改善
- ・ボディラインの引き締め
- ・ぽっこりお腹の解消
- ・ストレス軽減と集中力の向上

体幹・呼吸・柔軟性の真髄へ
すべてが繋がる“クラシカルピラティス”



講師

国際ピラティス協会認定
ピラティスインストラクター

Kanae

パーソナルレッスン、出張レッスン受付中！

1ヶ月に1回では物足りない！

マンツーマンで個別指導

お悩み解決スペシャルプログラムをご提供

行きたいけど遠い、受けたいけど行く時間がない方へ、
出張レッスンします！

ご相談、お問合せは公式LINEからお気軽にどうぞ

お申し込み
はこちら！

☎ 090-9536-7220

✉ kanae.pilates.bmb@gmail.com

Instagram



LINE

