

Myグループクラス



家族や仲間と笑顔つながる健康づくり

楽しく運動しながら心と体を整え
人とのつながりを感じながら支え合えるクラスです。

クラスの内容

参加者の体調や目的を伺い内容を決定します。

- ・姿勢・歩行を整えるピラティス
- ・心身を調え、感じる力を高めるヨガ
- ・運動不足の解消、体力向上、疲労回復 など



- ✓ 一人では運動が続かない
- ✓ 家族や友人と、安心できる場所で体を動かしたい

片瀬 愛

健康運動指導士
ピラティス, ヨーガ
インストラクター



「みんなで一緒に楽しく体を動かし、
しなやかで強い心と身体づくりをしましょう！」

開催日 火曜～土曜 ※時間応相談

レッスン1回／75分
¥13,200

最大4名まで
※4名以上は要相談

東京療院 運動プログラム

東京療院新館 3F受付

☎ 03-3280-1861 火～土 9:30-16:30

📍 東京都港区高輪4-9-16 東京療院新館 3F

公式LINEから
お問い合わせ
ください

