大人の

ストレッチ体験ワークショップ

― 仕事帰りのリフレッシュ＆ボディケア ―



Alina Sensei

アリーナ 先生
（ベラルーシ出身）

今回特別開催！10名限定ワークショップ！

こんな方におすすめ

- ☑ 仕事の疲れ・ストレスをリフレッシュしたい
- ☑ 肩こり・腰の重さを軽くしたい
- ☑ 姿勢を改善したい
- ☑ お腹まわりを引き締めたい
- ☑ 柔軟性を高めたい
- ☑ 運動不足を解消したい







講師プロフィール

- ストレッチ・ピラティス インストラクター（指導歴10年）
- アクロバットコーチ（体操・アクロバット指導）

ベラルーシで体育・コーチングを学び、体操・アクロバットの指導経験を持つ。現在は日本で、ストレッチ・ピラティスのレッスンを行っています。

姿勢の変化例



疲労回復 ストレス解消

姿勢改善

お腹まわりの引き締め

柔軟性アップ

12月14日（月）　18:30～19:30（60分）

対象　大人の方（初心者も参加可能）

定員　10名（先着順・特別開催）

参加費　2,000円（税込）

03-5371-0255

LINEで予約

会場　ワーサルCスタジオ
〒156-0041
東京都世田谷区大原2-23-15 大原ビル9F
京王線 代田橋駅より徒歩6分

持ち物　動きやすい服装・飲み物・タオル

体をやさしく伸ばして、姿勢を整え、心も体もフレッシュ。