



slow & spice STUDIO

## MTK studio 体験レッスンのご案内



### ピラティス（ストレッチポール&スモールボール）

歪んだカラダをリセット！全身のバランスを整え姿勢美人に！！

ストレッチポール：筒状のポールの上にカラダを預けることで、脊柱を無理なく正しいラインに導きます。

医療機関をはじめ、アスリート、モデル、プロダンサーの間でも愛用されています。

#### ●開催日時●

- 3月 6日、13日、27日（金） 14：00～15：15（充実満足の75分）

#### ●体験料金●

- 体験1回 ¥3000（¥3150） ※4月以降 ¥3500（¥3675）

#### ●ご予約・お問い合わせ●

- メール：[mtk1213wp.@docomo.ne.jp](mailto:mtk1213wp.@docomo.ne.jp)
- お電話：090-3247-8789 担当：松本まで

#### ●講師紹介●



香月ようこ

東京女子大卒。

クラシックバレエ、ジャズダンス、器械体操に精通。舞台女優として活動。

ヴォイストレーニングにおいて呼吸法、ストレッチ法を学ぶ。

その後ピラティス指導資格を取得し、現在 銀座をはじめ、都内各所でレッスンを担当。

美しい声、わかりやすい指導テクニックで受講者から支持を得ている。