



# PILATES Sweets

ピラティス×スイーツ  
vol.5

日時 4月16日 (日) 10:00-12:00

場所

浅草みらいど

台東区今戸2-14-3



IRODORI  
café

珈琲と焼き菓子

参加費

定員 7名  
4,000円

レッスン代+スイーツ&ドリンク代  
※当日受付にて現金払いでお願いします



主催 : IRODORI café × TIG PILATES STUDIO

お問合せ : 03-6240-6234

ピラティス×スイーツ

# PILATES Sweets

\ 開催の様子はコチラ /



[Blog] [youtube]

## - スケジュール -

9:30～受付開始 [1F IRODORI café]

- ・ヨガマットはこちらでご用意いたします。
- ・更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しいただくか、お手洗いでのお着替えになりますのでご了承ください。

10:00～10:45  
ピラティス レッスン [2F アクティビティールーム]

- ・ピラティスとは？  
「軽い筋トレ」と「ストレッチ」が組み合わさった、負傷した兵士の為のリハビリエクササイズとして開発されたトレーニングなのです。

運動が苦手な方や初心者でもお楽しみ頂けます！

「未来の自分へ贈ろう。  
大切なKARADA」



- ・理学療法士
- ・JADP認定ピラティスインストラクタ
- ・JAFサッカーC級コーチライセンス
- ・初級障がい者スポーツ指導員

TIG PILATES STUDIO

脇田 達也  
tatsuya Wakida



最新のAIによる姿勢分析を行います！



4ポーズ撮影をすると  
体の歪みやズレ、  
将来のリスクが見える化!!  
先生と一緒に  
姿勢チェック!!



理学療法士 脇田  
×  
IRODORI café  
管理栄養士 松川

ミニ講座のキーワード

#姿勢 #オートミール  
#プロテイン  
#食物繊維



\ 初心者大歓迎！ カフェ店舗でも予約OK！ /

お申込



〆切：4月7日（金）まで



左のQRコードよりお申し込み下さい！

主催：IRODORI café × TIG PILATES STUDIO

お問合せ：03-6240-6234