



ピラティス×スイーツ

PILATE Sweets

日時 11月26日 (日) 10:00-12:00

場所

浅草みらいど



台東区今戸2-14-3

IRODORI
café

種
研
と
境
を
繋
ぎ
ま
ち

参加費

定員7名
4,500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をお願いします



主催：IRODORI café × TIG PILATES STUDIO

◎お問合せ：03-6240-6234

ピラティス×スイーツ

PILATE Sweets

開催の様子はコチラ /



- スケジュール -

[Blog] [youtube]

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ー
- ・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!!



11:00 ~ 12:00 [1F IRODORI café]

スイーツとドリンクでホッとひと息&
カラダと食のミニ講座

理学療法士脇田
×
IRODORICafé
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



×切：11月17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