

fivefingers® 女子の会

**Vibram
women's**

**ピラティス
エクササイズ**

初めての方も安心! Vibram fivefingersを履いての体も心も健康になるピラティスエクササイズ

2012.09.01.SAT / 11:30~13:30
主催 / Barefootinc Japan株式会社、Vibram women's 運営委員会

イメージをしながらインナーマッスルを刺激するピラティスで、しなやかボディに!

講師には、ピラティスインストラクターの長谷川ゆりえさんをお招きします。笑顔あふれるステキなレッスンで体も心も健康になるピラティスをわかりやすく教えていただきます。しなやかな筋肉と美しい姿勢を手に入れて、秋のスポーツシーズンに備えましょう。今回の開催場所はハイソな街、赤坂にある「Culture Blend Studio (カルチャーブレンドスタジオ)」。レッスンの後は、テラスのあるカフェで交流会 (実費) も予定しています。こちらは、参加自由です。

Fivefingersに興味がある方や、純粹に一度履いてみたいと思っている方にお勧めの試し履きイベントです。今回は、女性の方がご一緒であれば男性もご参加いただけます。また、レンタルシューズがございますのでお持ちでない方はイベント参加申込みの際にお申し出ください。

【集合場所】 Culture Blend Studio (カルチャーブレンドスタジオ)
(東京メトロ千代田線赤坂駅7番出口より徒歩1分)

【定員数】 20名 ※最少催行人数 / 10名。
人数に満たない場合はイベントを中止させていただく場合がございます。予めご了承ください。

【参加費】 2000円

【持ち物】 タオル、五本指ソックス。

スケジュール	
11:30	スタジオ 集合
11:45	レッスン開始
13:15	レッスン終了
13:30	スタジオ 解散


講師

長谷川 由里恵

 FTP認定 ピラティス
インストラクター

 PI認定 ピラティス&
リフォーマーインストラクター

 マタニティ
ピラティス指導者

一部上場企業の秘書として勤務で働いている頃、腰痛・肩こりなどをはじめとする心と身体のパランスのみだれに悩まされる日々。自分の心と身体の健康を追求するなかでピラティスと出会い、ライフワークにしようと決意。ピラティスと向き合うにつれ心とカラダも健康になり、より強く美しくなれる!!を実感。より多くの人に伝えたいとの思いで現在も精力的に活躍中。

**Vibram
women's**

fivefingers® 女子の会

お申し込み・お問い合わせ・詳細スケジュールは、こちらまで。

<http://www.barefootinc.jp/>

Barefootinc Japan株式会社 Mail:info@barefootinc.jp