

お寺で、整える。

やさしいピラティスと薬膳のお話

9月12日 土
17時～18時30分

会場
大雄山 善應寺
(宮城野区燕沢2-3-1)

お寺の本堂という非日常の空間で、日々の忙しさから離れて心と体を整えませんか？
凛とした空気の本堂で、初めての方でも安心な基本のピラティスを体験します。
その後、体の中から健康になる薬膳のお話を伺います。(薬膳茶の試飲もあります)

講師紹介



講師 木村 絵美子 氏

ピラティススタジオエミール代表
ピラティスインストラクター
漢方スタイリスト

ピラティス×薬膳で「心と体の巡りを整えるレッスン」を展開中。
スタジオではマットピラティスや、マシンを使ったピラティスの開催、
公園でのピラティス等を指導中。
元フィールドホッケー日本代表。選手活動の後、現在まで約20年間
運動指導に携わる。

お申込みについて

対 象：概ね20～50代の方【先着15名】

費 用：300円（薬膳茶材料費として）

持ち物：ヨガマット（またはバスタオル2枚）・フェイスタオル・水分補給用飲料

申 込：8月18日（火）10時より 鶴ヶ谷市民センター窓口で費用を添えて
お申込みください

仙台市鶴ヶ谷市民センター

電話 251-1562

住所 仙台市宮城野区鶴ヶ谷2-1-7

～以下にご理解の上、お申込みください～

- ・記録用に写真を撮影します。市民センターだよりやホームページ等に掲載する場合がありますのでご了承ください。
- ・頂戴した個人情報に関して、講座運営以外には使用いたしません。