



メディカルスタジオ
ごきげん"PT"

PHYSICAL THERAPIST

理学療法士 = 姿勢と動作の専門家

理学療法士が行う「ピラティス」



姿勢改善ピラティス

日時：毎週 火曜日

11時00分～11時50分

- ✓ 姿勢を良くしたい
 - ✓ 運動不足を解消したい
 - ✓ コリを軽減したい 等の要望をお持ちの方
- 運動が苦手な方、体が硬い方も歓迎です

ランナーズピラティス

日時：毎週 金曜日

19時00分～19時50分

- ✓ もっと楽に走りたい
- ✓ 自己記録を更新したい
- ✓ フォームを改善したい 等の要望をお持ちの方

ランニング初心者やピラティスが初めての方も歓迎です



料 金：両メニューとも一回 3,000 円 (初回の方は 1,000 円)

定 員：1 レッスン 3 名まで

『国家資格』である理学療法士が医学的な知識と臨床経験を基に安全にレッスンを行います。
『少人数』でゆっくりとしたテンポで行います。運動に慣れていない方でも安心して受けて頂けます。
『自分でできる』ことを目標として、丁寧に指導いたします。ご希望あれば資料などもお渡しします。

インストラクター 松本 元成

- ・御影ごきげんクリニック理学療法士
- ・ファンクショナルローラーピラティス ベーシックインストラクター
- ・関西大学陸上競技部トレーナー



※ JR 六甲道駅 南出口徒歩 3 分

〒657-0036
神戸市灘区桜口町5丁目1-1 ウェルブ六甲道5番街1番館2F-204

予約専用番号 ☎ 080-4769-5599
(完全予約制)

