

婦人部主催

大好評につき
第二回開催！

姿勢改善



ピラティスレッスン

姿勢は人生を変える！実年齢より10歳若返る健康美を実現して心と身体の健康を手に入れましょう！！
腰痛・猫背・ポッコリお腹・背中のだるみ・O脚・下着からはみ出たお尻・・・
その原因は姿勢です。
健康で美しい姿勢を座学とエクササイズでお伝えします。

日時：11月27日（火） 10：00～12：00

場所：日本人会別館 ファンクションルーム

定員：30名（日本人会会員25名、非会員5名）

参加費：会員無料、非会員200 B

申込期間：11月5日（月）～11月19日（月）



☆バスタオルまたはヨガマット・お水、筆記用具をお持ちいただき運動のできる服装でお越しください。
開講内容は9/25のピラティス講座と同一です。前回ご参加された方は、申し訳ございませんが応募をご遠慮くださいますよう、ご理解の程宜しくお願い致します。

申込方法

会員の方は会員番号・名前・電話番号をいずれかの方法でお知らせください

①日本人会別館事務局窓口へ直接申込み 月～土（9：00～17：00）

②日本人会別館へ電話お申込み TEL：02-662-4948

③ホームページの専用フォーム、QRコードより応募 <https://bit.ly/2yjm0xj>
お申込み多数の場合は11月20日に抽選の上、当選者のみご連絡いたします。

応募QRコード



11/5～19
まで応募可

- 安全の為、お子様を連れての参加はご遠慮ください。
- ご友人等お誘いの方は同伴1名様までのご応募とさせていただきます。
- キャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡をお願い致します。
- 当選者のみ参加可能とさせていただきます。



講師 小笠原 真由美 （おがさわら まゆみ）



バンコク在住28年。1998年バンコクシティバレエ創立時以来20年間、子供からプロダンサー2000人以上に指導。振付け、舞台演出・衣装デザインを手掛ける。解剖学、ヨガを学び、ストットピラティスの資格を取得。自分自身の股関節手術後のリハビリを、ピラティスにより回復させる。現在はその経験を活かし、バレエとピラティスを組み合わせた独自のメソッドで姿勢を改善し、実年齢よりも10歳若返る健康美を実現する「ハンサムエレガンス姿勢塾」を日本で主催。関節の可動域を上げ意識して身体を正しく使うことで身体の土台を作り、あなたの「なりたい」を叶える「ボディ・リメイクスペシャリスト」として日本とバンコクで活躍中。