

# 「顔ヨガ × ピラティス」

～顔とカラダを引き締め「美」を極める1日!～



2024年  
2月26日(月)  
9:30～11:40

会場: 世田谷区立保健医療  
福祉総合プラザ  
(小田急線梅ヶ丘駅北口徒歩5分)



## Schedule

9:30～10:30 顔ヨガ  
10:30～10:40 休憩  
10:40～11:40 ピラティス

## 申込期限

2024.02.04(日)

## 申込方法

二次元コードまたは  
財団HPから!



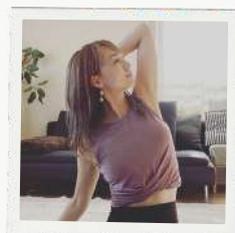
## 顔ヨガ MAIKO



高津文美子式フェイシャルヨガ  
アドバンスインストラクター

女性ならではの顔の悩み、  
むくみ・たるみ・シワなどを改善する  
ために、表情筋トレーニングとなる  
顔ヨガを行います。

## ピラティス 深井康代



ピラティスインストラクター

身体の痛み、コリ、ハリ、コンプレックス  
な部分を改善し心も整えていくために、  
カラダ本来の快適なバランスを取り戻すため  
のピラティスを行います。

日 程: 2月26日(月)  
会 場: 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ 研修室A  
参加費: 3,000円  
持ち物: 手鏡、ヨガマット

※定員25名(抽選となります)。  
※運動できる服装でお越しください。  
※終了時間が前後する場合がございます。予めご了承ください。

主催: 公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団  
共催: 世田谷区

協力: 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ  
協賛: コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社



お問合せ先: 管理課事業係  
TEL 03-3417-2811 FAX 03-3417-2813

公益財団法人  
世田谷区スポーツ振興財団  
Setagaya Sports Promotion Foundation