

HAKATA
MEDICAL
CLINIC

PILATES

※自費診療となるためリハビリ等の
保険診療と同日実施不可

「正」姿勢で「楽」人生を

動作を是正し、

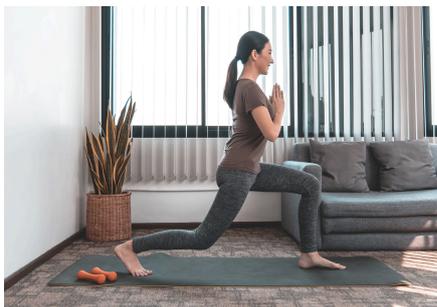
HMC 博多メディカルクリニック 1レッスン4名

マットピラティス 開催

毎週：月曜日①17:10～18:00 / ②18:10～19:00

木曜日①10:00～10:50 / ②11:00～11:50

ピラティスが上手になるためのピラティスではなく
日常生活・運動がやりやすく効率のいい身体の使い方を学ぶピラティスです。



マットピラティスとは

その名の通り、マット1枚でできる自体重エクササイズです。
自身がどの動きが苦手で、どの動きが得意なのか把握できます。
また苦手な動作は日常生活でもできていないことになるため
怪我や疾患にもつながりやすいです。運動が苦手な方でも
受け入れられやすく、動作を是正するためにも
お勧めのエクササイズ、それがマットピラティスです。

担当：谷口トレーナー

トレーナーとしてピラティスを多用しており、
複数団体のピラティスの資格を保持。
団体のメリットをハイブリッドさせ、強みの
解剖学・感覚運動の知識を織りまぜながら、
皆様を正しい動作・姿勢へと導きます。

ピラティス（自費）※保険診療との同日実施不可

ご予約は

公式LINEにて承ります！

1回（50分）1650円（税込）

寸前・当日のキャンセルはご遠慮ください。