



やさしく動き  
ゆるやかに続ける  
それが心地よさ

阪急南千里駅すぐ  
トナリエ南千里内  
2階にある南千里  
鍼灸整骨院で  
1ON1レッスン中

整える、ゆるめる、  
いたわる、



←Instagramはこちら



Breathe,stretch, and Relax,Faind Yourbalance

## ピラティス×ヨガ×ストレッチ×ほぐし

「運動が続かない」「体がかたい」「ヨガ・ピラティスなんてついていけなさそう」そんな方も全然大丈夫！無理なくストレッチやほぐしでゆるやかに体をほぐし、体操で体を動かしながら、しなやかな美しさといつまでも元気に動ける体を目指しています。何か運動をしたいけど何をしたらいいか分からぬ方、今している運動が正しくできているのか不安な方、持病がある方、運動不足の方、お仕事や育児などで体がコリ疲労している方、体力がない方、術後などお医者様に運動をすすめられた方などぜひお越しください。お一人お人に合わせて丁寧にサポートします。

体が軽くなり、動きやすくなり不調も減ります！  
元気な毎日のために始めませんか？

初心者様  
大歓迎

姿勢改善  
スタイルUP

いつまでも  
元気に動ける  
体作り

所在地 〒565-0862 吹田市津雲台1-1-30  
トナリエ2階南千里鍼灸整骨院内

営業時間 9:30-19:30  
店休日 日曜

駐車場 受付にて駐車券提示でトナリエ駐車場1時間無料

初回60分レッスンお試し半額

**4,250円**

### 1対1のレッスン

1 レッスン60分	¥ 8,500
4回パック	¥31,500
コンディショニング(ほぐし、ストレッチのみ)	
1 レッスン30分	¥ 5,000

お友達やご家族と二人で！

### 1対2のレッスン

1 レッスン60分	¥6,500(1人につき)
4回パック	¥24,000(1人につき)

ネットでの  
ご予約は  
こちらから↓



60分  
体験レッスン  
**4,250円**