

10年後のために一緒に体感

Medic's Gym
公開講座

なぜ医師は ピラティスを勧めるのか 実践 自宅で出来るピラティス



12.7 日 10:30-12:00

参加費：一般/2000円 Medic's Gym会員/1000円

会場：吉祥寺南町コミュニティセンター 地下1階 多目的ホール

ピラティス体験はマットピラティスまたは椅子ピラティス
(マットピラティス15名限定 ご希望の方はご予約時にお知らせください)

講師ご紹介

藤井正道 医師

形成外科・脳外科を経て、整形外科専門医として、
7,500件以上の手術を執刀、延べ10万人以上の外来実績
を持つ。元吉祥寺南病院院長。吉祥寺地域の救急医療を
絶やさないよう、精力的に活動中。現在は、完全紹介制
の医師監修のフルオーダーメイドのパーソナルジム経営
なども手がけている。



岡下正毅 トレーナー

Medic's Gym 立上げから、第一線で活躍を続ける頼れるトレ
ーナー。お客さまにトレーニングや運動を通じて、今よりも
ストレスの少ない日々を送っていただけるよう、日々自己研
鑽中。マシンピラティスとマットピラティスの資格を取得
し、インナーマッスルの重要性を再認識。トレーニング時
だけでなく、自宅でもできる方法を伝え続けている。



お申込み・お問合せ

Medic's Gym

0422-24-8373

受付時間：9：30～17：30

お電話またはWEBからお申込みいただけます。

WEBでのお申込はこちら

<https://www.medicsgym.com/>



* コミュニティセンターへのお問い合わせはお控えください
* 軽い運動をしますので動きやすい服装で、水分補給用に飲み物をご持参ください