

# レディーススポーツ 顔ヨガ× ピラティス

～顔とカラダを引き締め  
「美」を極める4日間!～



2025 1/16 ~ 2/27

隔週木曜日 【全4回】

9:30 ~ 11:40

- ◆会場 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ  
(うめとぴあ) 【世田谷区松原6-37-10】
- ◆参加費 14,000円
- ◆対象 18歳以上の女性
- ◆定員 25名(抽選)
- ◆申込期間 11月25日(月)~12月24日(火)



## Schedule

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

- ◆申込方法  
二次元コードまたは  
財団HPより  
お申込みください。



## 講師



### 顔ヨガ

高津文美子式フェイシャルヨガ  
インストラクター

MAIKO



### ピラティス

ピラティス  
インストラクター

深井康代

## Menu

- ◆女性ならではの顔の悩み、むくみ、たるみやシワなどを改善するために、表情筋トレーニングを行います。
- ◆身体の痛み、コリ、ハリ、コンプレックスな部分を改善して心を整える。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。

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



問合せ先：TEL.03-3417-2811

URL:<https://www.se-sports.or.jp/>



公益財団法人

世田谷区スポーツ振興財団