

テトックス・ピラティス 体験会

「食」だけでなく、やっぱり「運動」も重要！

ということで、ピラティス・インストラクターをお招きしての、自宅で簡単に取り入れられるピラティスと
レインボー・ローフード店長による、ミニファスティングセミナー付の体験会です

「ピラティスって?」「続けられる簡単なものがない」「流行のファスティングも知りたい」
そんな、欲張りなあなたにおススメです

日時 2014年8月23日(土) 10:00~11:30 「すべての基本 姿勢と呼吸」
10月18日(土) 10:00~11:30 「食欲の秋を楽しむためのテトックス」
12月6日(土) 10:00~11:30 「からだの大掃除」

募集人数 8名

参加費 各回 ¥3000 (資料・酵素ドリンク付き)

場所 酵素食道「レインボー・ローフード」

東京都渋谷区恵比寿南2-3-11 グレース青山2F

03-6412-8689

お申し込み方法 下記メールアドレスに「ピラティス体験」と記入し

「お名前」「お電話番号」「メールアドレス」「参加日」を記載しお申し込みください

rainbowrawfoodcafe@gmail.com



ボディメイクピラティス主宰 MIZUHO

<https://www.facebook.com/bodymakepilates>

2012年8月 体取説®ジェネラルマスター取得

2013年3月 Pilates on Fifth Academy International 養成コース修了

ダンスに行き詰まっていたとき、ピラティスに出会い、その奥深さに魅せられる
ようになる。2010年から女性が綺麗になるためのラテンソロダンス

LationBeautyのメンバーとして都内横浜を中心にショーに出演。

3ヶ月に1度ペースでNGO団体EnijeヘチャリティWSを開催

<http://enijeproject.com/>

小林 啓悟

レインボー・ローフード店長。レインボー・ローフードオーナーと1冊の本との出
会いにより、10年間務めた大手スポーツシューズメーカーを退職し、「ローフ
ード・スムージー・ファスティング」を学び、大の犬好きであることから、人々だ
けでなく、犬やペットの健康と体質改善を広める活動をスタート。ローフード
マイスター1級、フレッシュスムージーマイスター、ファスティングアドバイザー
の資格を持つ。

<http://rainbowrawfood.com/>

当日のキャンセルはキャンセル料として、参加費の全額をいただくことをご了承ください。