

初心者
大歓迎

どなた
でも
参加OK

ランチ
付き

20
名
まで

若返り ピラティス 講座

美しい姿勢を取り戻す

腰痛・肩こりの原因となる「姿勢の乱れ」に効果
絶大!リハビリから生まれたエクササイズ、アスリ
ートや女優さんに大人気のピラティスを是非体
験してみてください。体を変えたい方、体幹を整
えて若々しくなりたい方にお勧めです。昼食として
カフェcubeのイベント限定スペシャルメニュー+
ドリンクが付きます

十和田市現代美術館 Cafe Cube

Date 2020 3.7 SAT

▶ 10:15 受付 ▶ 10:30 ピラティス ▶ 11:30 ランチ

もちもの

マット・飲み物・動きやすい服装
(マットの貸出もありますが数に限りがございます)

参加費

2,200 円 (レッスン料・ランチ・ドリンク付)

※申込人数が定員に達し次第受付終了となります

※イベントの様子を撮影させていただく場合がございます。顔出しNGという場合は事前にお申し出ください

申込方法・お問い合わせ

TEL 0176-20-1127 FAX 0176-20-1138

Mail info@towadaartcenter.com



講師: 斎藤和幸氏

(ダンススタジオ「PEACE MAKER」代表)

短命県青森の名を返上し、健康で長生きできる人を増や
したいという強い思いを持ち、青森のフィットネス界を盛り
上げている。県内外で大活躍中の人気インストラクター

〈取得資格〉

中学高校保健体育教員免許 / 健康運動指導士 / AFAA認定インストラクター / RITMOSオフィシャルトレーナー /
ウェーブストレッチ認定インストラクター / スポーツプログラマー / BITTER SWEET TRIBE CREW / PHI Pilates
マットインストラクター / キャンプインストラクター / 泳力検定1級

〈受賞歴〉

2019 ダンスフィットネスコンテスト全国第5位 / 2019 ジェネレーションネクスト全国第6位



Cube cafe & shop

〒034-0082 青森県十和田市西二番町10-9 | TEL: 0176-20-1127
FAX: 0176-20-1138 | Mail: info@towadaartcenter.com



cafe/shop
cube