

SHINBI Pilates Lab.

カラダ再教育研究所

EVENT:1 9:00-10:00

筋膜リリース
×
ピラティス=最強!!

EVENT:3 13:00-14:00

リフォーマー
グループ体験

EVENT:5 15:45-16:45

精油でセルフケア
スプレー作り

催事 11:00-



Salad Deli MARGO

限定20食! MARGOのサラダが
宇都宮で食べられるチャンス!

リニューーアル オープンイベント 2021.3.27

EVENT:2 11:30-12:45

6カ月で幸福度を
高める2つの習慣

EVENT:4 14:30-15:30

医療現場活躍中の
植物療法士が伝える
『心身バランス
コントロール』

EVENT:6 11:00-17:00

プロテインのこと
何でも聞いてみよう!



Mario.N

スポーツウェア「Atsugi x AddElm」のイメージモデル、テレビ出演、国際舞台で培った経験やスポーツ栄養学をもとに各地で公演活動を行う。2019年GNBF主催全ドイツボディビル選手権インターナショナル無差別級2位2016年BDBK主催全ドイツクラス別ボディビルディング選手権優勝。

ドイツにおける競技生活において、スポーツ栄養学と自然食品、自然療法に感銘を受け、ドイツトップブランドの総代理店としてFit Trade & Marketingを創業。



SHINBI PILATES LAB
カラダ再教育研究所

タイムスケジュール

日時	イベント名	概要	参加費	定員
9:00-10:00	筋膜リリース × ピラティス=最強!!	<ul style="list-style-type: none">・週一ピラティスの質を高める方法・なかなか痩せない理由は筋膜に?!・意外な場所を緩めて肩こり腰痛予防! ♡ご家庭やセッション前にぜひご活用ください♡ ※リリース用テニスボール2コ付き	会 員 ¥1,200 非会員 ¥1,500	8名
11:30-12:45	6カ月で幸福度を 高める2つの習慣	<ul style="list-style-type: none">・脳の仕組みを活用した週間の書き換え方法・変化&成長に必要な2つの習慣とは?・今日からできる7つのToDo・3つの幸福度 自己評価	無 料	10名
13:00-14:00	リフォーマー グループ体験	この機会にご家族・ご友人をご紹介ください	¥2,500 (非会員のみ)	5名
14:30-15:30	医療現場活躍中の 植物療法士が伝える 『心身バランス コントロール』	<ul style="list-style-type: none">・ピラティスにも関わる不定愁訴と自律神経とは?・植物療法セルフケア(首肩凝り、頭痛、眼精疲労、浮腫、不眠、倦怠感改善方法)・自律神経に特化したメディカルハーブティ どちらか1種お好みプレゼント (バイタリティ・リラクシング)	会 員 ¥1,200 非会員 ¥1,500	8名
15:45-16:45	精油でセルフケア スプレー作り	<ul style="list-style-type: none">・精油でよりピラティスの効果を高める・精油が人体にもたらす恩恵とは・オリジナルアロマスプレーを作って お持ち帰り頂けます	会 員 ¥1,200 非会員 ¥1,500	8名
11:00-17:00	プロテインのこと 何でも聞いてみよう!	<ul style="list-style-type: none">・プロテインに関する質問をお受けします・試飲会	無 料	—

講師紹介



インストラクター
YUKO



印象戦略家®
CHITOSE



植物療法士
AYUMI



ホリスティック
ビューティアドバイザー
MINAKO



インストラクター
SUZU

お申込み・お問合せ

参加希望のイベントタイトルをご記入の上、下記メール、またはLINE@にご連絡ください。



studio@shinbi.cc

LINE@



イベント会場：Shinbi Pilates Lab. 宇都宮市不動前 3-3-40