



運動療法講座 ～「女性の健康づくり」を応援しています～

水中ポールを利用した アクアエクササイズ

水曜 10:30 対象：妊婦・産後・一般

心とカラダの健康維持・体力向上をめざします。浮き棒によるリラクゼーション等、様々なアイテムを活用して楽しく身体を動かします。



山本セイラさんも健康づくりにご活用いただきました
フェンシングサーブル
ロンドン五輪 2012 出場、全日本 3 連覇
ワールドカップ 2005 銀メダル（日本初）



井上レディースクリニック スタジオ YOU

〒190-0013

立川市富士見町 1-26-9

お問合せ

TEL:042-529-0111

参加方法

メディカルチェック年 1 回必要

月・金・土 15 時～ 予約順

※チェック後、レッスン予約

アクセス

電車をご利用の場合

JR 青梅線西立川駅下車

→徒歩 7 分

JR 立川駅南口より

→タクシー 5 分

バスをご利用の場合

立川駅南口 3 番乗場：

立川バス：拝島営業所行き、

農林総合研究センター下車

（約 6 分）→徒歩 0 分

立川駅北口 10 番乗場：

立川バス：拝島駅行き・昭島駅

行き・東中神駅行き・拝島営業

所行き・西立川下車

（約 6 分）→徒歩 4 分

立川駅北口 11 番乗場：

西武バス：立川駅南口行き・

西立川下車

（約 6 分）→徒歩 4 分



運動療法講座 スタジオ YOU【ピラティス・ヨガ・水泳等】スタジオ翼【ジム・パーソナル】プログラムをそろえています。