



M style

mindfull, mindbody, maternity & mama style produce by midwife madoka

No. _____

ようこそピラティスへ

氏名 : _____

日付 : _____

住所(出張希望の方は最寄駅も) : _____

携帯 : _____

e-mail : _____

◆このピラティスレッスンをどのようにして知りましたか? どなたに紹介されましたか?

◆けが、痛み、苦痛がありますか? 詳しく書いてください。(最近? 過去? いつ頃から?)

◆他に健康上の問題がありますか? (例:喘息、高血圧、薬物療法、妊娠中など)

◆身体を動かすスポーツやエクササイズをしていますか? またしていましたか? 詳しく書いてください。

◆過去にピラティスをしたことがありますか? ある場合の場所は?

◆あなたの職業は? 普段の姿勢、身体の状態は? (例:座っている、立ち仕事が多い、物を持ち上げる)

◆ピラティスをするによって何を一番得たいですか? (例:肩こり腰痛の改善、競技力の向上、疲れにくい身体作り、お腹を痩せたい)

一緒にがんばりましょう!!!

M style