

ピラティスでなりたい自分へ ピラティスを楽しむ会

【効果】

- ・体幹強化→姿勢改善、怪我・障害予防、腰痛改善
- ・様々な痛み、悩みの改善のサポート

【概要】

- ・意識しづらい、「呼吸、背骨、深層筋」に1時間だけ意識を向けていきましょう！
- ・ピラティスを改めて知る機会です！

【日時】

11/3(祝)16:00～17:00

【対象者】

高校生以上

(未経験、経験問いません)



●インストラクター

日曜8:40ピラティス担当：大庭

(BASIピラティス資格保有)

【申込み方法】WEB 申込みフォームより▶

※申込み期間：10/3(金)12:30～10/31(金)21:00

お申込み・詳細



【料金】 ¥1,000