

心と身体を変える

ピラティス

《女性限定》

バランスボールやストレッチポールを使って身体の深部の筋肉を鍛えるとともに心もリフレッシュします。

☆日 程 4月5日、12日、19日、26日

金曜日 13:00~14:15

☆受講料 3,850円(4回分、消費税込み)

☆携行品 スポーツタオル、飲料水

☆講 師 安田 恵海

(FTP マットピラティスインストラクター)

お申込み

3月16日(土)10時から受付開始!!

お問合せ

TEL 018-863-1391