

3月短期教室

女性限定

火曜日のピラティス

胸式呼吸を用いながらストレッチを中心とした動きで
身体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に変えると
ともに、心も体もリフレッシュします!

日程 3 / 5 3 / 12

3 / 19 3 / 26

火曜日 (4回コース)

13:30 ~ 14:45

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)

※3/19、26のみクラブ室にて開催となります。



2月16日(土)10時より「窓口・電話」で受付開始!

サンライフ秋田 TEL 018-863-1391