

ヨガやストレッチなどで

気になるポッコリお腹の悩みを解消しましょう！

気になるお腹を

へこます教室

【日程】 ①3/1 ②3/8 ③3/15 ④3/22

金曜日 18:30～19:45

【定員】 15名※女性限定 (最小催行人数4名)

【受講料】 3,850円 (4回分、含消費税)

【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)

受付開始 2月16日(土) 10時から

受付窓口または電話にて ☎ 018-863-1391