

バランスボールを使って 姿勢を良くする教室

ピラティスの体幹トレーニングを用いて日常動作を快適に行うための体力づくりをします。

《女性限定》

【日程】 4月2日、9日、16日、23日

火曜日 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)



お申込み

3月16日(土)10時から窓口・電話で受付開始。

TEL...018-863-1391