

体幹の強化・柔軟性の
向上に効果的です★
初心者にもオススメ!!

はじめてのマットピラティス

体の中心のお腹や背骨を使い、呼吸に合わせて動きます。
はじめての方も安心して姿勢改善と体の安定を目指すクラスです。

日程 **土曜日 4回コース**

14:00~15:00

①7/11 ②7/25

③8/8 ④8/22

受講料 **3,840円**(含消費税)

定員 10名(先着順)

携行品 運動のできる服装・ヨガマット(貸出可)
タオル・飲料水等

講師 山田 由美子(ヨガピラティスインストラクター)



6月6日(土) 10:00より受付開始

お申込み・お問い合わせはサンライフ秋田 ☎863-1391