

初めてのピラティス教室



LEGIT
ピラティス
インストラクター
山田 千亜紀

参加費
無料!

普段使っていないインナーマッスルにアプローチして背骨や骨盤の調整を行います。アクティブに体を動かして姿勢改善や脂肪燃焼につなげましょう！
初めての方でもご参加ください！

- 日時: 8月21日(月) 14:30~16:00
45~60分ピラティス、
残りの時間は質問、カウンセリング
- 場所: ららぽーと柏の葉北館3F
まちの健康研究所あ・し・た
- 定員: 10名
- 持ち物: 運動しやすい服装、水分、タオル
- お申込み: Tel. 04-7197-7713
まちの健康研究所あ・し・た

お子様連れも、
もちろんOK!!