

インナーマッスルを鍛えしなやかな身体へ

はじめてのピラティス(ホール)

講師 studio TERU 佐藤厚子

リハビリや健康増進の為に考えられたのが始まりで、関節や筋肉に無理な負担をかけずに強くしなやかな筋肉を鍛えます。内臓に近いインナーマッスルを鍛えることで身体全体のバランスを整え動きやすくしなやかな身体づくりを目指します。



◆ 日 時 6月29.23.30 (月)

7月7.14.28 (月)

14:30~15:30 【全7回】

◆ 場 所 西野地区センター 1階 ホール

◆ 定 員 25名

◆ 持ち物 ヨガマット・タオル・水・動きやすい服装で靴下着用

◆ 費 用 4,900円

申込方法：5月20日(火) 9時より電話受付(先着順)