

～基礎から学ぶ～

かんたんピラティス

★プログラム内容

☆ピラティスを基礎から学ぶかんたんなプログラムです☆
エクササイズの行い方、呼吸方法、姿勢など説明を交えながら、
ピラティスの基本となる動きを中心に身体づくりを目指します♪



★担当インストラクターよりメッセージ★

普段、ピラティスを行ってない方でも出来る簡単な
動きを行いますのでぜひご参加ください♡
また、姿勢を改善しながら肩こり、腰痛の解消に繋がります！

日程: 1/19(日)

時間: 14:30～16:00(90分)

担当: 奥田インストラクター

場所: Bスタジオ

料金: 2,500円(税込)

定員: 10名 ※最少遂行人数:5名

申込: 12/22(日) 9:00～

