

募集期間3月1日～15日

はじめてのピラティス教室

はじめてピラティスをする方にお勧めです。

初心者を対象に、呼吸法、基本のエクササイズで
体幹を鍛え体のバランスを整えていく教室です。

1期

【日程】平成30年4月1日～6月17日 日曜日（全10回）

※4月29日、6月10日を除く

【対象】18歳以上

【時間】9：45～11：00

【場所】ももち体育館 1階 剣道場

※4月22日のみ柔道場にて開催

【参加料】5,200円 【定員】25名

【講師】藤 亜紀子

【資格】コアインテリジェンス認定

マットピラティス、初心者～上級者コース認定

