

募集期間3月1日～15日

ピラティスdeモチ体！教室

からだを内側からリセット！

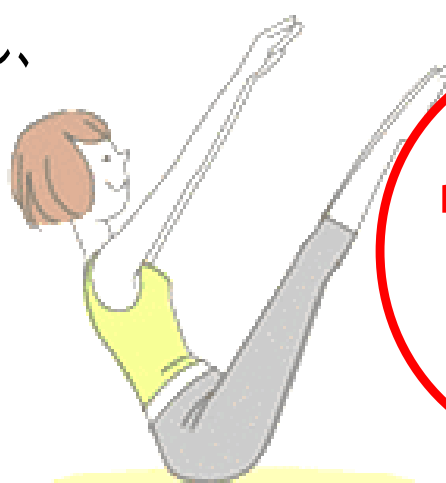
筋肉の緊張やバランスを調整し、

姿勢を正して素敵なからだを

手に入れましょう。

柔軟性アップ、腰痛改善など

にも効果があります。



1期

【日程】平成30年4月5日～6月14日

木曜日(全10回) ※5月3日を除く

【対象】18歳以上

【時間】19:15～20:45

【場所】ももち体育館 1階 剣道場

【参加料】6,300円

【定員】25名

【講師】岡留 健輔

【資格】PHIピラティスコンプリヘンシブインストラクター