

ピラティス

毎週月曜日

13:00~14:00

体幹トレーニングの火付け役と言えばピラティス！

一流アスリートから、海外セレブまで、世界的なブームを巻き起こしているピラティスで腰痛や姿勢の改善！お腹の引き締めなどチャレンジしてみませんか？

- 場 所 体育館敷地内 武道場
定 員 20名(感染拡大予防のため縮小)
参加費 1回/700円
持ち物 飲み物、タオル、マット(貸出あり)
対象日 9月7日、14日
申し込み 8月17日(月)9:00~受付開始
☎04-7187-1155、04-7137-9030

皆様のご予約お待ちしております！！！！

