

はじめよう体革命！ はじめてのピラティス

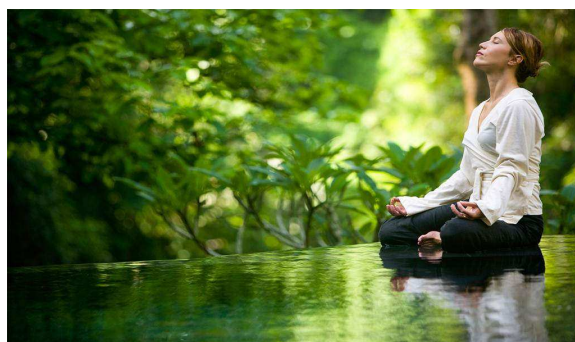
4月3日(火)開講！

スペシャル体験会開催！！

3月20日(火)

12:30～14:30

1,080円



火曜日(月4回)

13:00～14:30

受講料 6,000円

持参品 動きやすい服装

水分・タオル

講師 YOUKO

BESJ マットピラティスインストラクター

初心者大歓迎!! 年齢は問いません。
どなたでもはじめることができる
ピラティスです。続けることで、健康
な体作りを目指しましょう。

体に負荷をかけず、自分の体のバネを利用し、インナーマッ
スルを鍛えます。体のコリをほぐし、しなやかで柔軟性があ
る、健康的でケガのしにくい安定した体を作りましょう。

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ いしかわ文化教室・コープキッチンスタジオ **0138-84-8440**

函館市石川町 457-1 石川中央ショッピングタウン内 受付時間/10:00～17:00(月～金)・10:00～13:00(土)・日祝休み