

はじめよう体革命！ はじめてのピラティス



火曜日 (月 4 回)

13:00~14:30

受講料 6,000 円

体験料 1,080 円

※ 体験ご希望の方は 12:30~14:30

持参品 動きやすい服装・水分・タオル

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。

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。