

# ゆがみ改善！ ストレッチピラティス



全5回講座

9/21・10/5・19・26・11/9

(金) 13:30～15:00

受講料 9,720 円<全5回一括払>

持参品 水分・汗ふきタオル・バスタオル・動きやすい服装

講師 YOUKO

BESJマットピラティスインストラクター  
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。

ピラティスってなに？どんな事をする？そんな初めての方にもオススメ講座です。日頃の仕事や家事、育児など、どうしても利き側に力が入ってしまいます。姿勢に癖がでることで「ゆがみ」を生じます。その「ゆがみ」を改善し、動きやすく、バランスのとれた身体づくりを目指します。運動の苦手な方、年齢等は問いません。