

はじめてでも安心

# コンディショニング ピラティス

日時：毎月第2、4木曜日

10:30～11:30

場所：観音山ファミリーパーク

クラフトA工房

参加費：700円 要予約

持ち物：ヨガマット、飲み物、  
動きやすい服装、タオル

予約：027-324-9210

講師：erika

(BESJマットピラティスインストラクター)

ピラティスって？

歪んだ骨格を整え  
普段使いにくいインナーマッスルを  
意識しながら動くことで  
キレイな姿勢を目指す  
エクササイズです。

こんな方にオススメです♡

肩こり腰痛を改善したい方

出産や育児で崩れた姿勢を整えたい方

心地よく身体を動かしたい方

ピラティスに興味はあるけれど

ジムやスタジオはレベルが高いか

も... という方

スケジュール

2020年 11/12、26

12/10、17

2021年 1/14、28

2/11、25

3/11、25

