

はじめてでも安心

群馬県立  
観音山ファミリーパーク

県民ユニット

# コンディショニング ピラティス

日時：毎月第2、4金曜日

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

スケジュールは

変更になる場合がございます

2021年

4/9.23 5/14.28 6/11.25

7/9.23 8/13.27 9/10

10/8.22 11/12.26

12/10.24

2022年

1/14.28

2/11.25 3/11.25

