

美姿勢ピラティス

ピラティスって？



①傾きや捻れのある骨盤や背骨を整えて安定させていきます。

②筋肉を活性化し、引き締まった筋肉をつけます。

効果

美しい姿勢

活動的な身体づくり

痛みの軽減

怪我の予防

日 程：平成31年2月から毎週火曜日
15:00～16:00(60分レッスン)

場 所：スタジオ

月 謝：3,000円(税抜き)／月4回コース

※施設使用料は各自お支払いただきます。

定 員：20名

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物



講師：田中 鈴香
STOTTピラティス
マットインストラクター