

姿勢改善☆

夜のピラティス教室②

身体の奥にある筋肉(インナーマッスル)に働きかけることで、筋肉のバランスや姿勢を整えていきます。腰痛・肩こいの改善が期待できる教室です！

【講師】 貞政 聖子 先生

【日時】 1/25~3/22 毎週月曜日
19:15~20:30 (全7回)

※2/15(月), 3/15(月)を除く

【対象】 18歳以上

【定員】 25名

【料金】 4,200円

【募集期間】 先着順にて受付中!