

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

Pilates ピラティス

ピラティス効果でキレイになりましょう！

骨盤と背骨の
ゆがみを改善ウエストの
引き締め体全体の
バランスを整える

全身をリラックスさせて、ゆっくりとした呼吸をしながら体に無理のない動きで体幹をトレーニングしていきます

初めての方でもお気軽にどうぞ

お子様連れOKです

活動場所

プラザノース 和室

活動日時

月1~2回 月曜日 10:00~11:00

会員数

募集中

会員要件

ピラティスに興味のある女性の方ならどなたでも

会費

1レッスン 1,000円

お問い合わせ

担当者名: 杉田恵子

電話番号: 090-6746-5385

keikeilynlyn0514@au.co