

【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

モーニングピラティス入門



シニア層、主婦、リモートワーカーの方々
サクッと! 朝活美習慣 いかがですか??



『今とこれからを楽しむ身体づくり』を目指して。

ピラティスは、「動く整体」と言われています。呼吸とともに深層の筋肉を働かせることで、不良姿勢の改善や脳のトレーニングにも効果が期待できます。ゆったりと動くので初心者の方も安心してお取り組み頂けます。

コロナ対策万全でお待ちしております。



★予約方法

・ホームページ▶



・メール wasaooo943@gmail.com

・ライン beibu.at



【ChuraPilates】Ayano

ピラティスインストラクター資格・産前産後資格
看護師/保健師資格/1児の母/よろん島出身

活動場所	音楽スタジオ、和室、セミナールーム、交流スタジオ等
活動日時	火曜 9:20 ~ 10:00 (40分間)
会員数	10名程度 ~募集中~
会員要件	シニアの方、主婦、リモートワーカー あらゆる世代の方
会費	1回 1,000円
お問い合わせ	担当者名: Ayano メール: wasaooo943@gmail.com