

【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

子連れピラティス

ピラティスインストラクター
Madokaです* FTP マットピラティス
インストラクター資格

ピラティスで

動きやすい身体を!

産後、骨盤底筋群 緩んでいませんか?

反り腰・猫背・腰痛・肩凝り...

ピラティスで身体の不調を改善しませんか?

最初は週1だけでも 必ず身体は変わります!!

お子様連れ OK のクラスです。泣いてしまっても大丈夫♪
一緒に気持ち良く身体を動かして楽しみましょう!

活動場所

和室・セミナールーム

活動日時

火・水・木・金 (祝日は除く) 60分

会員数

6名様程度 ~募集中~

会員要件

産後ママさん 子育てママさん

会費

1回 1000円 (体験500円)

お問い合わせ

担当者名: Madoka

E-MAIL: pilates.madoka
@gmail.com

公式LINE: → →

