

【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

北区ピラティスの会/夜間レッスン

少人数制クラス
初心者の方
歓迎いたします

平日の夜時間を
有効活用!!
運動習慣を
身につけよう!

正しい姿勢で
運動できるよう
講師がサポート

ヨガマット
又は バスタオルご持参ください。

★
お問い合わせください
★



体とともに頭を使うことに
意識を置き
呼吸と正しいフォームで行うことで
コアが鍛えられ
バランスが良くなります
安全でどんな人にもおすすめです

不定期で"
おためしレッスン
(ワンコイン500円)
やっています

活動場所

プラザノース 和室

活動日時

火曜日(月/4回) 18時30分~(1レッスン 60分)

会員数

募集中(参加人数 平均4名程度)

会員要件

特にありません・・・どなたでもご参加いただけます。
運動習慣を身に着けたいと思っている方ご連絡ください。

会費

1,500円/1回(都度払い・月会費等なし)

お問い合わせ

担当者名: 向山(ムコウヤマ) QRコードからお問い合わせください。