

10月限定新教室!

水

20:00~21:00

ナイトピラティス

姿勢の改善・呼吸や内臓機能の向上

自律神経の安定化を目的とした夜のピラティスです。

10月限定教室なので、気軽にご参加いただけます!

初心者でも大歓迎です!

【期間】 10月4日(水)・18日(水)・25日(水)

【時間】 20:00~21:00

【対象】 16歳以上

【定員】 20名

【持ち物】 室内履き・タオル・飲料等

【参加費】 500円

【場所】 熊川地域体育館・第2体育室



澤田先生

こんな方にオススメ

夜にリラックスしたい・夜にしか時間が取れない

姿勢改善したい

自律神経を安定させたい

腰痛・肩こりを改善したい

未経験の方でも大歓迎!

