

ピラティス入門

ピラティスはリハビリを起源とし、呼吸とインナーマッスルを重視するエクササイズです。
神経や脳の活性化を促す効果が期待できます。
難しいポーズがないので初めての
の方も気軽に参加できます。

毎週木曜日：13：10～14：00

＊第5週目お休み

月謝：3000円/月4回(初回無料)

場所：上野台体育館トレーニング室

申込先：上野台体育館

☎ 049-263-8988

