

7月 ピラティス 少人数制レッスン 参加者募集

15歳以上対象
(中学生不可)

こんな人にはピラティスがおすすめ!!

姿勢が悪いことを指摘される人や体のゆがみが気になる人、
身体の機能に興味があってパフォーマンスをアップさせたい人、
ボディラインを整えたい人にはピラティスがおすすめです。

■開催日時
毎週火曜日
【16:30～17:20】

■場所
妙正寺体育館 1F 会議室

■料金
1回 1500円(税込)

■定員 4名
※定員になり次第
キャンセル待ちとなります。

■服装
運動に適した服装(指定なし)

■申込方法
ご来館して受付又はお電話

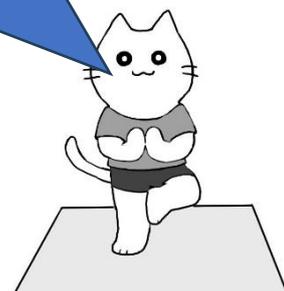
■講師 **楓**

マットピラティス、マシンピラティス、
ヨガ、バレエ、コンテンポラリーダンス
それぞれで得られる効果お客様が求
めるものに寄り添いご指導させて頂
きます。

全米ヨガアライアンスRYT200 取得
PMA加盟団体RPT30 取得

少人数だから気軽に質問できる。

人目が気にならない。



TAC杉並区妙正寺体育館

電話:03-3399-4224