

ピラティス pilates

フォームローラーを使って

気持ちよく背骨を伸ばそう!!

4.14 日

14:30~
16:00(予定)
開場14:00

プラザおおむら2階ホール

— 入場料 —

無料

— 定員 —

20% 事前電話
予約制



スマホ姿勢になっていませんか…?

長時間不良姿勢が続くことで、肩こり・腰痛などの不調につながります。
背骨を伸ばして心地よいカラダを作りましょう!



講師 ^{エナジー} Energy 福田 紀子

POLESTAR PILATES コンプリヘンシブ スタジオ・マット
ファンクショナルローラー・ピラティスインストラクター
ZUMBAインストラクター(BASIC1・2・GOLD)
ADI認定 エアロビクスインストラクター
NARD認定 アロマセラピーインストラクター

— 持参品 —

ヨガマット もしくは バスタオル
タオル・ドリンク

動きやすい服装でお越しください。

参加ご希望の方はプラザおおむらまでお電話をお願いします **0957-47-6100**