

入場料

無料

ピラティス pilates



猫背改善!!

寒〜いこの季節、
背中が丸くなっていませんか…
背骨を伸ばして
心地よく不調改善に
繋げましょう。

2/11

火・祝

13:00~14:30 (予定)
プラザおおむら2階ホール (開場12:30)

定員

18名(事前電話予約制)

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。

お申込み方法

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

主催・お問い合わせ

プラザおおむら指定管理者 SINCO・NBC・SOCIA JV
大村市本町326-1 TEL 0957-47-6100