

たんぽぽ



気軽に「ピラティス」講座

人気の「ピラティス」を体験できる講座です。
初めての方でも気軽に受けられます。
お子さんと一緒に参加できます。

10月5日(木)10:30～11:30

講師：藤田 麻里

(フィットネスインストラクター・健康運動指導士)

山本助産院で10年以上クラスを行っています。

参加費：無料 (たんぽぽ利用料がかかります)

ピラティスとは…

ストレッチと筋コンディショニングを一度に行えるエクササイズ。コアマッスルに意識を集中して行います。腰や肩、膝の痛みを予防する正しい姿勢、引き締まった意識の高い姿勢を身につけます。

しっかり身体に効かせることができますが、強度や姿勢をコン

参加希望の方は、**動きやすい服装で、**
当日 10:15 までにお越しく下さい