

フレンドレッスン

やさしいピラティス講座



テーマ 姿勢改善

ピラティスは体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体づくりを目的とした、年齢に関係なくどなたでも楽しんでいただけるエクササイズです。



フェイスタオルと飲み物をご持参ください



4月開催スケジュール

4.16 火 19:00~

4.17 水 14:00~
(三方原店にて)

4.22 月 14:00~
(サンストリート浜北店にて)

4.25 木 14:00~
15:15~

参加費

回数券1枚 or
ロコチケ2マス

定員

※開催場所により異なります

- ・浜松半田店 6名
- ・浜松三方原店 3名
- ・サンストリート
浜北店 4名

予約制・先着順

☎ 053-589-5552

講師：中野まどか

FTPピラティスベーシック
マットインストラクター



フィットネススクール



浜松半田店

詳しくはスタッフまで
お気軽にお問合せください♪