

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



フェイスタオルと飲み物をご持参ください



11月開催スケジュール

11.12 火 16:00～
(三方原店にて)

11.15 金 10:00～
(三方原店にて)

11.21 木 15:00～
(サンストリート浜北店にて)

11.25 月 17:45～

11.28 木 15:00～

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

ロコモK.O

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♪