

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



7月開催スケジュール

7.11 木 14:00~
(サンストリート浜北店にて)

7.16 火 19:00~

7.25 木 14:00~
中級 ▶ **15:15~**

7.29 月 10:00~
(三方原店にて)

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♪