

# 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



1月開催スケジュール

1.7 火 16:00~

1.16 木 15:00~

1.20 月 15:00~  
(サンストリート浜北店にて)

1.23 木 15:00~  
(三方原店にて)

1.27 月 17:45~

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♪