

# 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



### 2月開催スケジュール

2.3 月 16:00~

2.10 月 17:45~  
(サンストリート浜北店にて)

2.17 月 15:30~  
(三方原店にて)

2.20 木 15:00~

2.25 火 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♪