

はじめてのピラティス



講座
会員募集

身体の体幹、鍛えてみませんか？

ピラティスは体のコア（芯）と言われる、体幹やインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。

体幹を鍛えることで、健康体操もしなやかに、動きやすく！！

ご自身の体の癖や、ボディラインが気になる方にもおすすめです。

そして身体に痛みや不調がある方も、無理なくご自身のペースでお受けいただけます！ぜひ^^

☆無料体験 1/24(日)10:00~11:00

令和2年度第4クール（第1・3日曜日10時）

2月7・21日 3月7・21日 4月4・18日

講師 西島 雪

FIT ベーシックマットピラティス・国際ライセンス所持。
フィットネスインストラクター、ジャズダンスやバレエ講師
としても活動。解剖学も積極的に学び、オンラインにて
ボディコンディショニングクラスも担当中。



第4クール全6回

520円×6回=3,120円

会員外の方は、+お見舞金制度100円

健康体操教室ハローフレンズ イノア
知多郡東浦町緒川相生の丘8-3
hello-friends-inoa@ma.medias.ne.jp

お申し込みは、健康体操教室
ハローフレンズ イノアまで
お問合せ
☎0562-77-3607
ホームページも見てね！

