

講師 KAORI

大人気オススメ!
やってみよう!新感覚
布を使ったピラティス



1回目 4月12日(日) 11:40~12:40

2回目 4月19日(日) 11:40~12:40

特別体験レッスン

ストレッチーズ

ストレッチーズという伸縮性のある布を使ってピラティスやストレッチなど色々な動きをしていく新感覚プログラムです。布の適度な圧により包まれているだけでも筋力を使い、動きのサポートや身体のフォームの改善、感覚を高めていきます。



【場所】 1Fスポーツルーム

【定員】 15名 ※事前申込が必要です。

【料金】 800円 ※券売機イベントチケット

【お申込み方法】※事前申込が必要です!

4月5日(日) 10:00~ お電話にて先着順申込

※1回だけでも2日間とも申込みもOKです。

スポーツセンター ☎03-3675-3811