

ピラティス体験会

肩こり・腰痛・姿勢などの改善

骨格・骨盤の歪みの改善

免疫力を高める

ストレス解消、睡眠の質向上

インナーマッスルの強化



開	7月 9日・23日・30日
催	8月 6日・20日
日	9月 3日・10日・24日

料金	600円/回
----	--------

時間	19:50~20:50
----	-------------

定員	20名/回
----	-------

場所	石川プラザ 集会室1
----	------------

講師	谷 くみ (JWI AFFA PILATES インストラクター)
----	----------------------------------

持物	汗拭きタオル・水・ヨガマット・運動しやすい服装
----	-------------------------

申込受付	7月2日(火)より、石川プラザ窓口で。
------	---------------------

お問い合わせ	石川プラザ 072-950-2002
--------	--------------------



ホームページ



Instagram