



子育てママの

ゆったりピラティス



深い呼吸を意識しながら、身体を気持ち良く伸ばしたり、骨盤矯正や体幹を鍛えてリフレッシュしませんか？



ピラティス認定講師
小林 真理

日時 7月6日 (水)

10:30~ (45分)

場所 木口記念会館3階 和室

定員 6名
(要予約 / お子様連れOK)

持ち物 お水 汗拭きタオル
※動きやすい服装でお越してください

参加費 無料

ピラティスは、運動不足解消、首肩こり解消、腰痛予防、ダイエット、自律神経を整えるなどの効果があります。運動が苦手な方でも簡単に行えるエクササイズです。お気軽に参加してください。

申込みはこちらから

参加申込書

氏名		携帯電話	
----	--	------	--

お子様のご参加 有 (才) ・ 無

【お問合せ先】木口記念会館 受付

TEL : 0797-35-5262