

ビューティー ピラティスⅡ

追加募集！！

／前回の参加者の声／

身体の調子が
良くなった！！

出来る段階に合わせて
無理なく参加できた！

美しい体を作っていきますか??

ゆっくりした動きの中で、自分の骨格や呼吸法を意識しながら、体幹の筋肉を鍛えます。体幹を鍛えることにより、姿勢を整えたり体のバランスを保ちやすくなります。姿勢改善、バストアップ、肩こり・腰痛改善にも効果があります。

教室概要

開催日：1月15日～3月19日 毎週金曜日 全10回
時間：13：15～14：45
対象：18歳以上
定員：25人(応募者多数の場合は抽選)
料金：6,000円
講師：金子 しのぶ

申し込み方法

電話または管理事務所にしてお申込みください。

福岡市立東体育館
〒813-0003
福岡市東区香住ヶ丘1-12-2
TEL 092-672-0301



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM