

ビューティー ピラティス



美しい体を作っていきませんか??

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：2022年1月7日～3月18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

往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を書いて東体育館に郵送ください。（申込期間：11月15日～11月30日必着）

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