

やさしいピラティス

日程：5月21日（水曜日）

6月 4日（水曜日）

6月18日（水曜日）

AM10:00 ~ 11:00



場所：白岡市B&G海洋センター 2階多目的フロアー

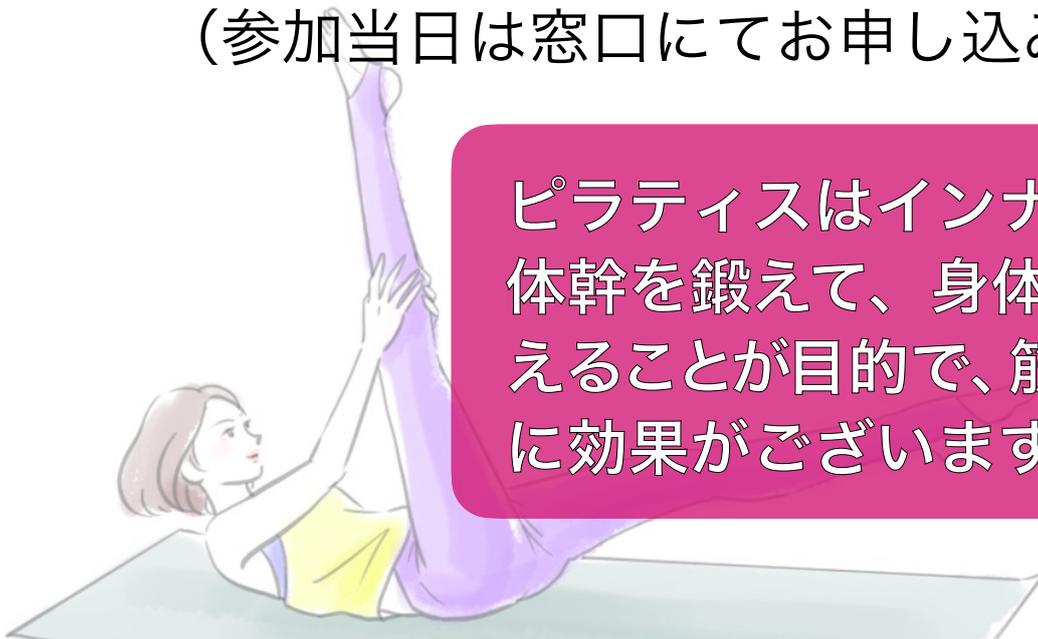
対象：18歳以上の方

費用：800円（1回）、ヨガマットをご持参下さい

教室終了後、更衣室シャワーご利用OK！

（参加当日は窓口にてお申し込みください）

ピラティスはインナーマッスルや体幹を鍛えて、身体を健康的に鍛えることが目的で、筋力や姿勢改善に効果がございます



ご不明な点がございましたら、事務所窓口にお問い合わせください

白岡市B&G海洋センター