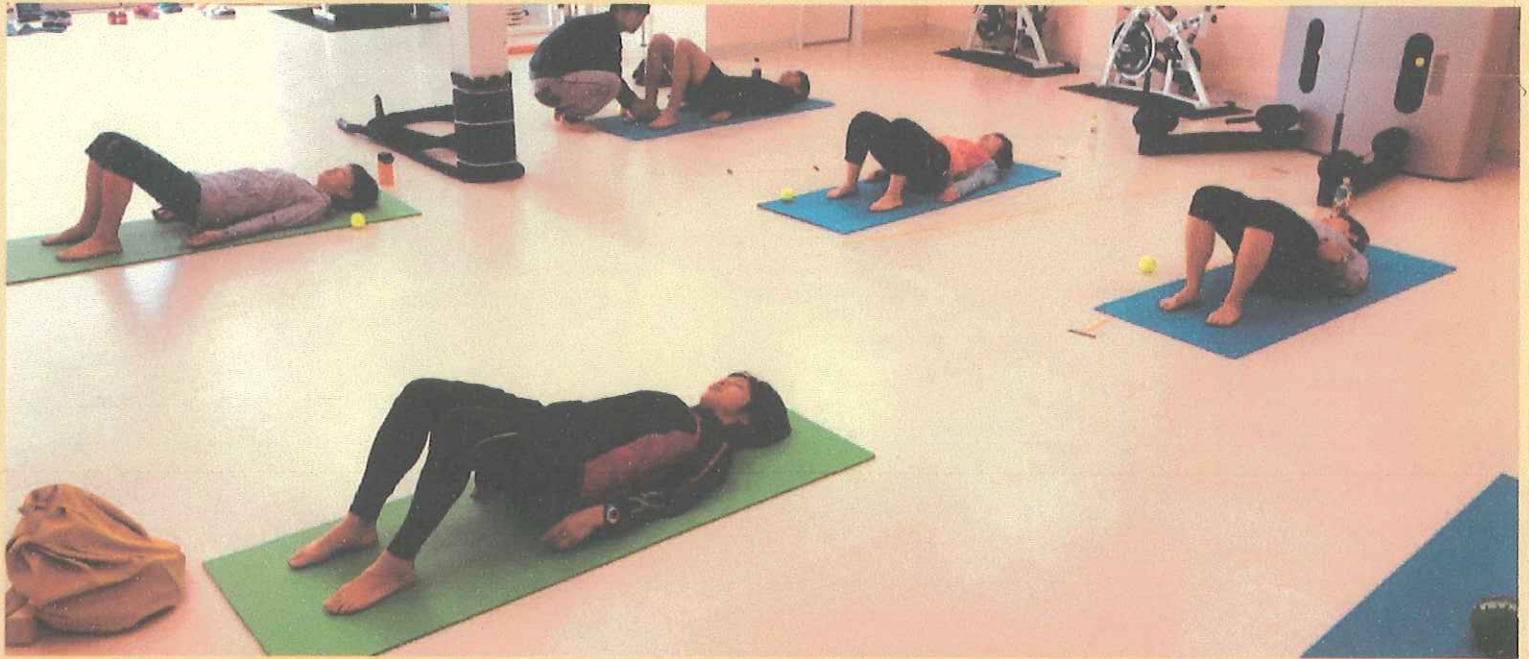


ピラティス グループレッスン



ピラティスとは？

リハビリの現場から生まれたエクササイズが【ピラティス】です。
呼吸と共に身体を動かして全身を整えながらしなやかな筋肉をつけていきます。肩こり・腰痛にお困りの方、きれいな立ち姿勢を目指したい、スッキリしたい方まで。
初心者の方、大歓迎です！！

日程

6月10日(日) つながるスタジオ
10:00-11:00

6月11日(月) おどるスタジオ
夜の部 19:00-20:00

6月24日(日) おどるスタジオ
12:00-13:00

6月28日(木) おどるスタジオ
夜の部 20:00-21:00

場所：メディアコスモス内スタジオ (上記参考)

料金：1,000円

持ち物：水、ヨガマット (レンタル 別途300円)

ピラティス講師

Pilates Room Sumica 代表 堀江 卓嗣



出張を専門に岐阜市や一宮市で活動。
個人 (パーソナル) セッションやグループ
プレッスンを行い活動をする。

HP : <http://pilates-gifu.com/>

【ご予約・お問い合わせ先】

電話番号：080-3628-1771

LINE@ →

アドレス：sumica.gifu@gmail.com

「QRコードを読み込」

