

# ピラティス！！

2月6日 木曜日 12:00-12:55

みんなの森メディアコスモス おどるスタジオ

持ち物：ヨガマット、長めのタオル、飲み物

短い時間で、自身のカラダを利用して、  
全身運動のエクササイズ。

柔軟性・リズム感いりません！

動かさないから起こる身体の不調（肩こり…）

気になる姿勢（猫背、前肩、ストレートネック…）

筋力低下によるトラブル、体力不足

産後や日常のクセによる身体のゆがみなど…

一緒にピラティスしながら改善しましょう！

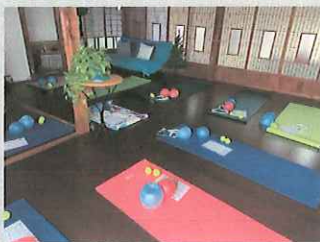
事前募集!

当日参加可能

随時体験受付中です。

みんな初心者から始めます。

お気軽にご連絡ください。



お子様連れでもご参加できます。

初回体験800円

yucca\_b\_hero@yahoo.co.jp

PAIピラティスインストラクター

浅野 ゆか

主な活動場所

岐阜市：地域交流センター、メディアコスモス

フォーカスポーカス、岐阜市総合体育館

羽島市正木町コミュニティーセンター

←HPにてブログ記事、その他スケジュール

詳細ご確認ください



hykで検索

hanayohka

