

理想の体と健康へ

ピラティス

ピラティスとは・・・

体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体を整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢・しなやかで自由自在に動く体など、理想的な体と健康に導いてくれます。



日程

3月4日（火）

①10：45～11：30 ②15：30～16：15

場所

多目的ホール

講師

近藤 香(PHIピラティス認定)

対象者

16歳以上※高校生以上

料金

880円（税込）

定員

各20名

申込方法

トレーニングルーム受付または電話

【持ち物】動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

※マットは当館で用意します。ヨガマット持参も可能です。

※飲み物は蓋つき容器をお願いします。

【電話番号】072-883-9512 【営業時間】9：00～21：00

※1月20日（月）20時までのキャンセルの場合は全額返金いたします（以降の返金不可）

※当日スタッフが撮影した写真は、講師の教材として利用や門真SCホームページへ掲載される場合がございます。

