

ピラティスクラブ

女性メンバー募集



深い胸式呼吸により体幹を使いながら
背骨を動かしてストレッチ!



ヨガマットを使って行う運動だから
どんな年齢の方もご参加いただけます!!
お子様連れも大歓迎!!!



活動日：毎週金曜日 11:30 ~ 12:30

場所：宇品公民館 4階 研修室

講師：中野藍子先生(ピラティストレーナー)

参加費：月会費 2,500円

※活動回数・部屋は変更になることがあります

お申し込み・お問い合わせは公民館まで