

『はじめてピラティス』



☆開催日 令和8年9月9日（水）

☆開催時間 18:00～19:15

☆内 容

【こころと体をひとつにして、正しい姿勢を身につけていくエクササイズです。】

☆準備するもの 動きやすい服装・タオル

【講師紹介】

服部 ゆう子（hattori yuko）

<プロフィール>

運動指導歴約 17 年



初心者の方も経験者の方も、体が硬いと感じている方、体力がないと自覚されている方も、どなたにも分かりやすく時にはチャレンジしていただきながら、心と身体を一緒にリフレッシュできる時間をお届けします。