

からだ整う ピラティス

9/11
スタート



初心者
大歓迎

🌸 デトックスピラティス 🌸

日頃の生活で固まっている身体を専用のポールを使ってほぐし老廃物を流していきます。全身の筋肉を伸ばしながら呼吸を深めていきましょう。インナーマッスルを意識して整えてくことで姿勢の改善、産前産後のケアにもおすすめのクラスです。

🌸 開催日時・内容 🌸

令和6年9月11日（水）～10月30日（水）

毎週水曜日 全8回 ※9/4(水)体験イベント開催

場所：三国体育館 第2トレーニング室

対象：一般（お子様連れOK）

講師：YURI

参加料：4回2,000円チケット

もしくは1回500円も可



▲YURIインストラクター

産後のボディケア
にもおすすめです。
ぜひご参加ください。

主催：（公財）坂井市スポーツ協会

お問合せ：三国体育館（☎82-4686）