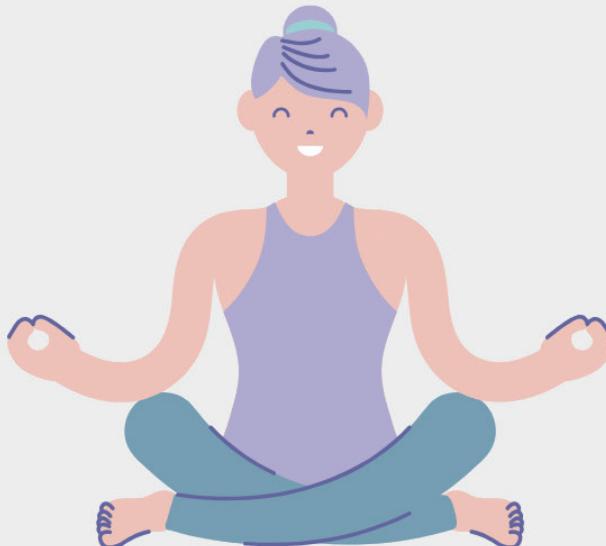


からだ整う ピラティス

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)