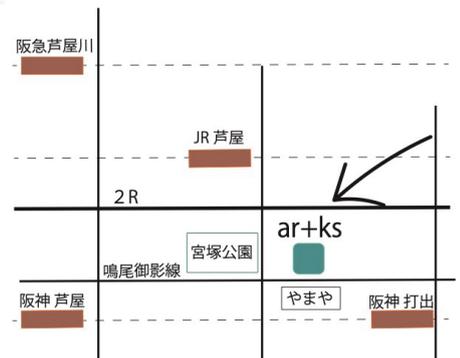


はじめての方、大歓迎です。参加者募集中!!!

定員 6名
1 Lesson
¥1,000



凝り固まった腰や肩などをほぐし、腹筋や肩甲骨を意識し正しい姿勢へ。寒さで朝晩おつらい方、体を動かしてみませんか？ 1レッスン毎なので、自分のペースで続けられます。毎週水曜日 13:10~14:10 まで1回 ¥1,000 定員6名。定員オーバーの場合 14:20~15:20 のお時間も開催します。初心者の方も大丈夫です。お気軽にどうぞ!!!



ピラティス教室

毎週 **水** 曜日 ① 13:10-14:10

② 14:20-15:20

※①が満席の場合、②を開講します



場所 / ar+ks 2F

芦屋市宮塚町11-21

講師 / 小林 浩子

(BESJ公認ピラティストトレーナー)

ご予約/お問い合わせ

hirokopilatespace@outlook.jp