

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



講師 / 小林 浩子
(BESJ公認ピラティストトレーナー)

ピラティス教室

毎週 **水** 曜日 ① 13:30-14:30

② 14:40-15:40

※①が満席の場合、②を開講します

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。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 13:30~14:30 まで 1回 ¥1,000 定員 6名。定員オーバーの場合 14:40~15:40 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!!!

ご予約/お問い合わせ

hirokopilatesspace@outlook.jp

場所 芦屋市宮塚町11-21 ar+ks 2F (鳴尾御影線「やまや」さんの向かい)

