

Pilates method

～ピラティス_{de}美姿勢～

ピラティスは「10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で体のすべてが変わる」と言われています。
固くなってしまった体をほぐし、美姿勢を手に入れて第一印象を変えませんか？ 今回は男女混合の回になります。

日時 **8月22日(土)**

時間 **14:00~15:30** (受付開始**13:30**)

場所 一関市民センター 和室1・2 (一関市大町4-29なのはなプラザ3F)

持ち物 ヨガマットもしくは大きめのバスタオル
水などの水分 ・ 枕代わりにするタオル

服装 動きやすい服装

募集 **独身男女** 先着**12名**

参加費 無料

講師 福士幸子氏 *BISI認定マットピラティスインストラクター・JAPICA認定マットピラティスコーチ*

申込締切
8/17
(月)

Photo by jfl1056

特定非営利活動法人ファンスポーツ一関 〒021-0881 岩手県一関市大町4-29 なのはなプラザ4F

TEL: **0191-48-4677** (受付時間 平日9:00~17:00) Mail: funsport@iaa.itkeeper.ne.jp

