

女性限定

Pilates method

～ピラティスde美姿勢～

ピラティスで美姿勢を手に入れて第一印象を変えませんか？美しい姿勢は異性に好感を与えてくれます。
また、あなたにもやる気と明るさそして自信を与えてくれるはずです。

日時 2/20 (Sat) 14:00~15:30 (受付開始13:30~)

場所 一関市民センター 和室

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・枕代わりになるタオル

服装 動き易い服装

募集 独身女性 先着12名

申込み 2/12 (Fri) まで

参加費 無料

講師 福土幸子氏 *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

特定非営利活動法人ファンスポルト一関

電話 0191-48-4677 受付平日 9:00~17:00

〒021-0881 一関市大町4-29なのはなプラザ4階

Mail: info@funsport.net URL: <http://www.funspo.net/>