

女性限定講座

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。
強張って固くなってしまった体をほぐし、美姿勢を手に入れてあなたの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：6月20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：独身女性 先着12名

参加費：無料

申込方法：電話・FAX・HPの問い合わせフォームより6月12日(金)までにお申込みください

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

特定非営利活動法人ファンスポルト一関 〒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



URL