

女性限定講座

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 11月21日 (土) 14:00 - 15:30 (受付開始 13:30)

場所 一関市民センター 和室 1.2

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 動きやすい服装

募集 独身女性 先着12名

申込み 11月13日 (金) までに電話・メール又はHP問合せフォームより

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

特定非営利活動法人ファンスポルト一関 〒021-0861一関市大町4-29 ののほなプラザ4階

Tel: 0191-48-4677 受付時間平日9:00 - 17:00

mail: info@funspo.net

