

女性限定講座

Pilates method

～ピラティスの美姿勢～

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 9月19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 なのほなっポラサ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(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

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
9/11
(金)

特定非営利活動法人ファンスポーツ一関

TEL: 021-0881 岩手県一関市大町4-29 なのほなっポラサ4F

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

