

ピラティス

毎週土曜日

12:20～13:30

- 場所： 善行小学校体育館
- 対象： 成人
- 会費： 1回 770円
- 持ち物： ヨガマット・飲み物
* ヨガマット無料貸し出し有り



【ピラティスとは】

背骨や骨盤に焦点を当てたエクササイズ！
『動く瞑想』とも言われている。

【効力】

- 体の癖をなくし姿勢を整える！
- インナーマッスルを鍛え、怪我予防に！