



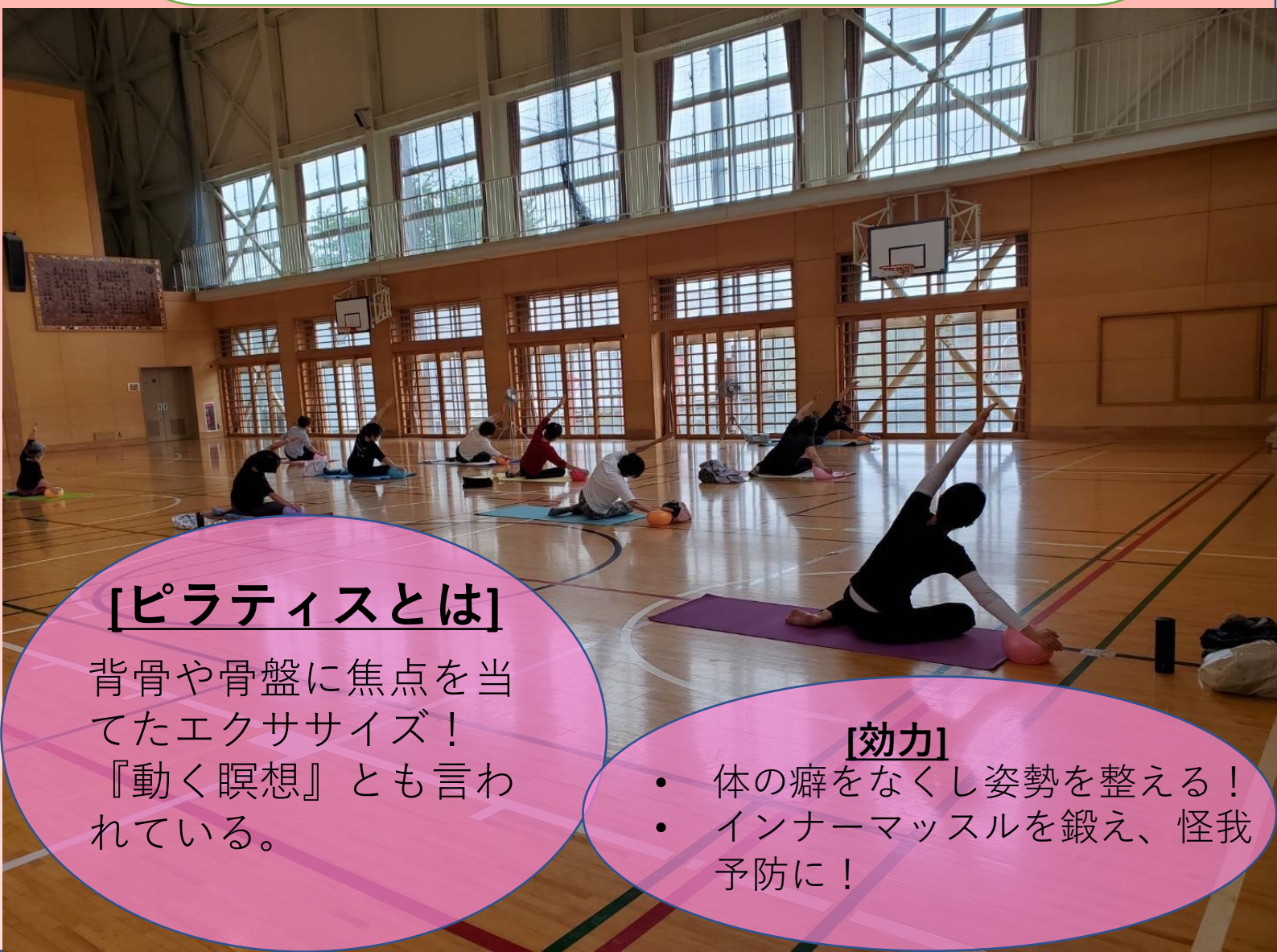
# ピラティス



毎週土曜日

12:20～13:30

- ・ 場所： 善行学校体育館
- ・ 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！