



体幹が変われば、動きが変わる

ピラティス

動きを支える、静かな強さ

プレ体験：2／28（土） 3／13（金） 3／21（土） 3／28（土）

時間：19時30分～20時15分

定員：15名

対象年齢：12歳～

持ち物：ストレッチマット、飲み物、タオル



インストラクター：下茂 勝樹