

女性にピッタリ!!

初心者のためのやさしい

ナイトピラティス教室



ピラティスって?

身体への負担をかけることなく、インナーマッスル（体の奥の筋肉）を鍛えることで、姿勢の改善や腰痛が解消され、ケガしにくい丈夫な身体づくりができます。また、適度な筋肉がつくことで基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすく、痩せやすいきれいな身体になります!

ゆっくりとした動作なので、**初心者の方でもお気軽に**ご参加頂けますよ。

(※写真は動きのイメージです。教室開催は当センターの和室で行います)



基礎代謝も上がり、本来の健康体になることで、**身体だけでなく心にも素晴らしい変化を体感**頂けます。
それがピラティスの醍醐味です!

開催日: **2/20,27(火)**

時間: 19時~20時

申込期間: **2/1(木)10時**~電話又は窓口にて

定員: **12名(先着順)**

費用: **980円(2日間・税込)**

※講座当日までに、窓口にて受講料をお支払い下さい。

講師: BASI マットピラティスインストラクター

持ち物: 飲み物, フェイスタオル, ヨガマット(あれば)

北大阪急行・阪急からもお越し頂くことができますので、お仕事帰りの方も参加しやすい教室です!
スタッフ一同お待ちしております!



主催: 吹田市立豊一市民センター

吹田市垂水町1-53-7 (北大阪急行江坂駅・阪急豊津駅徒歩15分)

TEL: 06-6384-1290 指定管理者: 大阪ガスビジネスクリエイト株式会社 HPはこちら

