



講師



坂井 江美

講師のコメント

お正月、ダラダラ過ごして運動不足な皆さん！

今年は運動を頑張りたい！と決意された皆さん！

今、流行りの"ピラティス"をぜひ体験してみてください！

体幹をフル活用するピラティスをする

- ・身体が動きやすくなる
- ・おなかが引き締まる！
- ・姿勢がよくなる！

身体に良いこといっぱい、運動のモチベーションがきっと上がるはずです！！

ピラティスで体幹トレーニング

運動不足解消！



開催日時

2025年1月11日（土）
13:00~14:00

場所

磐田温水プール
3F いこいの広間

受講料

500円（税込）
当日支払い・現金のみ

対象・定員

18歳以上・20名

持ち物

動きやすい服装、飲み物、タオル
ヨガマット（無料貸出あり）



今年成人式を迎える方
（平成16年4/2～平成17年4/1
生まれの方）

には抽選で利用券のプレゼントも！

磐田温水プール

磐田市刑部島274-3
TEL:0538(33)8855



ホームページ



Instagram