

キレイに見られる！

疲れにくい歩き方！

＼初心者向け／

体験料
500円

美姿勢 ウォーキング♡

姿勢よく、モデルさんのように☆
かっこよく歩いて、キレイに見られたい方はぜひ！
ご参加ください(^^)／

簡単な“呼吸”と“ピラティス”のエクササイズで身体を
整えましょう。自然と背筋が伸びて、キレイに歩ける
ようになりますよ♡

しかも、キレイな歩き方は疲れにくい！一石二鳥です
(^^)v

定員 15名

持ち物

- ・水筒
- ・汗拭きタオル
- ・ヨガマット
(無料貸出もあります)

講師 坂井 江美

日時 4月16日 (火)

13:00～14:00

@磐田温水プール いこいの広間 (3F)



- ・FTP認定
- ・マットピラティスベーシックインストラクター
- ・BESJ認定マシンピラティスインストラクター
- ・NSCA-CPT

申し込み
・お問い合わせ

☎ 0538 (33) 8855

お電話、または磐田温水プール [窓口] にてお申し込みください