

月曜日のクラスを、火曜日に特別開催!

おなかシェイプ体験会

～呼吸と背骨を整えるとウエストが細くなる!?～

12月19日 (火)

14:30～15:30

@磐田温水プール
いこいの広間 (3F)

体験料
500円

昔はあんなに細かったのに!!

気づいたら履けなくなったズボンがたくさん…(涙)

運動しないと!!

と、わかってはいるけれど、
筋トレやランニングはきつくて続かない…(涙)

そんな方にぜひオススメしたいレッスンです♪

お腹(=体幹)は、呼吸を重要視したエクササイズ
“ピラティス”で細くできる可能性があります!

「ピラティスはきつい!」というイメージのある方もいらっしゃると思いますが、このレッスンでは易しいエクササイズを中心に行うので、ご安心ください♡

年末年始、美味しいものを食べたり飲んだりするのではないで
しょうか? 食べた分は消費する!! その準備を今年のうち始めて
おきましょう (^_^)

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



- ・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

一度で効果を体感できる方は多いですが、その効果は
一過性のもの。どんな運動でも『継続は力なり』
どこまでお腹をシェイプできるかは…あなた次第です♡

申し込み
お問合せ

磐田温水プール窓口、またはお電話よりお申し込みください

☎ 0538(33)8855