



日時 毎週水曜 10:00~11:00
 場所 農村環境改善センター 和室
 定員 15名
 持ち物 ヨガマット
 (無料レンタル可 数に限りあり)
 飲み物・タオル
 受講料 10回/¥8,000 チケット1年有効
 5回/¥4,000 チケット半年有効
 1回/¥1,000
 初回体験無料

初心者さん大歓迎!

ピラティス

Instructor
佐藤 美歩



自分のカラダと向き合う時間



ホームページ



ブログ



Instagram



GFI ストレッチングエクササイズ
 レジスタンスエクササイズ
 エアロビックダンスエクササイズ
 JCCA ストレッチポール ベーシック
 健康運動実践指導者
 JCCA ひめトレ アドバンスト
 JADP ピラティスインストラクター
 JADP スポーツメンタルインストラクター
 福田屋内スポーツセンター 0538-58-3131