

4/29(水祝)祝日特別プログラム はじめてのピラティス



★詳細はこちら★

場所：エクササイズルーム

日時：4/29(水祝)
10:30～11:30

受講料：600円 *回数券利用可

対象：一般

定員：各26名(教室開始30分前から受付)

持ち物：運動出来る服装・飲み物・浴用の長さのあるタオル

■先生紹介■



清水 しのぶ

- ・フィットネス&ダンスインストラクター
- ・BESJ認定ピラティスインストラクター
- ・中医健康アカデミー認定未病ケアカウンセラー
- ・推拿(経路マッサージ)施術師

～ピラティス～

体幹を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛え、
姿勢や柔軟性、バランス感覚を向上させるエクササイズです。



志木市民体育館
TEL：048-474-7666

〒353-0006 埼玉県志木市館2-2-5
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7623>



- 営業時間 平日/9:00～22:00
- 休館日 偶数月第1月曜日・年末年始

主催：指定管理者ミズノグループ 協力：ミズノスポーツサービス