

骨格から整えるピラティス



骨格の歪みによる関節痛やボディーラインの崩れは長時間の同じ姿勢や偏った動作の繰り返しによっておこります。このプログラムでは、頭からつま先まで7パーツに分け骨格ラインを整えます。体幹の安定、関節痛の予防や改善、ボディーメイクに効果的なエクササイズです。ストレッチポールで体の歪みを整えましょう。


受講生募集中！


場 所 出雲市総合体育館 多目的室A

日 時 毎週月曜日 19:10～19:50

受講料 1回/¥1,200
月謝/¥4,000 ※月回数により金額変動します

対 象 一般(18歳以上)

 動きやすい服装、飲み物、タオル

 定員は10名(先着順)となります。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

* 上田 早苗



健康運動指導士
T2Fitnesses Academy認定
Style7インストラクター

* 先生からひとこと

1人1人の体の状態に合わせて丁寧にアドバイスします！
安心してご参加下さい☆



出雲だんだんとまとアリーナ
TEL : 0853-21-0001

〒693-0073 出雲市西林木町207-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7328>

●営業時間 9:00～22:00

●休館日 奇数月第3水曜日
(祝日の場合は翌日)
年末年始12月30日～1月2日