

磐田温水プール おなかシェイプ 骨盤底筋エクササイズ



生徒募集

場所 磐田温水プール いこいの間

日時 月曜日 14:30~15:30

受講料 クール制 6,800円(税込)
(1クール8回)

持ち物 飲み物(水分補給)、汗ふきタオル
ヨガマット(無料貸出あり)

講師紹介



坂井 江美

FTP認定マツピ® ラティス

ベーシックインストラクター

BESJ認定マシビ® ラティスインストラクター

NSCA-CPT

<講師からのコメント>

ポッコリおなかは体脂肪のせい??
骨盤底筋(インナーユニット)が使えていないせいかも!!
ピラティスをベースとしたエクササイズで骨盤底筋を
活性化し、引き締まったお腹を目指しましょう★



磐田温水プール

TEL: 0538-33-8855

〒438-0061 磐田市刑部島274-3

<http://www.mizuno.jp>

●営業時間 8:30~21:30

●休館日 毎週月曜日・年末年始
10月にメンテナンス休館