

磐田温水プール

モーニングピラティス



生徒募集

場所 磐田温水プール いこいの間

日時 土曜日 10:00~11:00

受講料 回数券制 5回券/4,500円(税込)
※3か月有効

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット
(無料貸出あり。ご自分のものを持ってきていただいてもかまいません。)

講師紹介



荒内 幸代

<講師からのコメント>

ピラティスは、体幹を鍛え姿勢を改善するエクササイズと言われて
います。このクラスは、無理なく自分の体にあわせて行います。
普段使わない部位を、少しずつ動かして、体の調子を整えます。



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月にメキシコ休館