

福田屋内スポーツセンター

ピラティス



生徒募集

場所 農村環境改善センター 和室

日時 水曜日 10:00~11:00

受講料 回数制 5回/¥4,000

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

講師紹介



佐藤 美歩

<講師からのコメント>

正しい体のポジションを意識しながら深層インナーマッスルを鍛えます。猫背、反り腰、身体の引き締めを目指しましょう



福田屋内スポーツセンター

●住所 〒437-1209 磐田市南島393-1

●営業時間 8:30~21:30

●電話 0538-58-3131

●休館日 毎週金曜日・年末年始・10月にメンテナンス休館

ホームページ インスタグラム

