

11

初心者ピラティス

3 クラス

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとににお申し込みが必要となります。

基本的な呼吸法やエクササイズを習得し、
姿勢の維持改善を目指します。

毎週 木曜 19:00～19:50

定員 各20名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、
空き枠募集のお知らせより、ご確認ください。