

# ピラティス de



# モテ体! 教室

——女性の美容・健康法として大人気の運動プログラム

くびれたお腹



×

美しい背中

×

ゆがみのない体

||

# モテ体



ピラティスは、体の深部にある  
インナーマッスルを鍛えることで、  
*引き締め効果*だけでなく、  
*ゆがみ改善効果*もあります。  
肩こり・腰痛が気になる方も是非!!

あなたの身体は、ピラティスで変わる ——

【日程】 12/1、8、15、22 毎週木曜日 全4回

【時間】 19:00~20:30

【場所】 ももち体育館 剣道場

【参加料】 2,500円(申込み時) 【定員】 25名

【申込み】 11/15(火)より受付開始(先着順)

※事前に電話で予約後、事務所にて申込みをお願いします。



ももち体育館管理事務所