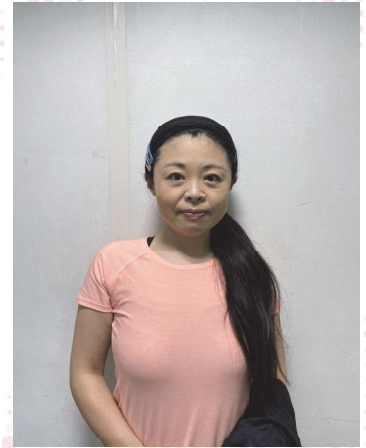


受講者を募集いたします!!

ピラティス



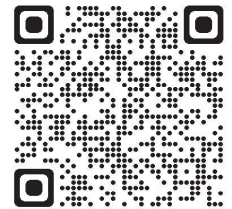
講師紹介



鈴木 百合子

受講者募集中!

開催日程のご確認は
こちらのQRコードから
新着情報チェック



- 場 所 ■ 滋賀ダイハツアリーナ 多目的室
日 時 ■ 水曜日
① 18:30~19:30
② 19:45~20:45
入会金 ■ 3,300円
受講料 ■ 1,100円/回 ※月謝制
例) 月3回開催→3,300円
対 象 ■ 16歳以上 (高校生以上)

講師コメント

ピラティスの機能的な呼吸法、骨盤や肩甲骨、背骨の動きと安定を学び、
身体の内側の感覚を目覚めさせます!
初級エクササイズを通して、自分の身体をコントロールして動かせることを目的としたクラスです!

持ち物：動きやすい服装、ヨガマット (なければ大きめのタオル)、飲み物
定 員：各20名 ※満員の場合はキャンセル待ちとなります。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、
厳重に管理いたしますが、当グループ主催
イベントの案内等を送付する場合があります
ですので、あしからずご了承ください。



滋賀ダイハツアリーナ

TEL : 077-545-0108

〒520-2164
滋賀県大津市上田上中野町779番地
<https://shiga-arena.jp>

●営業時間 8:00~22:00

●休館日 第3月曜日
(祝日の場合、翌平日)
年末年始(12/31~1/2)

*休館日はHPをご覧ください。