

ボール ピラティス



体幹を支える筋力が自然と身につく!!
ボールを使ったピラティスに注目*

インストラクター
柳澤



10月	11月	12月
1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・17・24

時間

9:00 ~ 10:00

木

料金

当日 700円/1回

定員

15名

場所

1階 武道場2



※教室開始後の返金は致しかねます
※急遽日程変更等がある場合がございます
※ご自身の体調管理のうえ、お申し込みください

【申し込み】
当日窓口受付