11月

マットピラティス

～マット1枚で気軽にできる身体づくり～

ピラティスの効果

- 身体の癖をなおし、姿勢とボディラインを整える
- インナーマッスルを整え、ケガのしにくい身体に
- 身体が引き締まり新陳代謝が上がる
- 年齢を問わず運動が苦手な方でも無理なく行える

【日　時】１１月２日・９日・１６日・２３日・３０日
月曜日　９：２０～１０：３０

【場　所】真砂コミュニティセンター２階　ホール１

【参加費】４，０００円（全５回分）

【持ち物】動きやすい服装・飲み物・タオル等

【定　員】先着３０人



【講　師】齋藤五華 先生
PHIピラティスインストラクター



【お申込み・お問合せ】　真砂コミュニティセンター
千葉市美浜区真砂2-3-1　　TEL：043-277-2512