

ピラティス

★中級★

体験会



開催日：2月26日

3月26日 各1回 水曜日

時間：11:30-12:30

対象：16歳以上

費用：1回1,430円(税込)

持ち物：運動できる服装・裸足で実施します

申込み方法：直接ご来館の上、
フロントにてお手続きください

内容

初級のピラティスに慣れた方向けのクラスとなります。
初級よりピラティスの内容を理解でき、
深層部の筋肉を活性化させ身体のラインを整えます。

担当講師：荻野

開催場所

杉並区大宮前体育館・会議室