

ナイトストレッチ

2025年1月

&

新規開講

リフレッシュピラティス

～今日1日の疲れをスッキリ解消しませんか？～

曜日・時間：土曜日 18:30～19:30

参加費：10,000円（10回／3か月）

定員：20名 申込：窓口にて

『疲れが回復する体を習慣にしよう！』

- ・スポーツ選手も実践している自律神経訓練法をやってみよう！
- ・筋弛緩法を用いて身体のを抜こう！



12月体験会

日程：12月21日（土） A 18:30～19:30

参加費：無料 B 19:40～20:40

定員：各10名

持ち物：バスタオル（体にかける用）・飲み物

▶講師 東口恵

【保有資格】ピラティスアドバンスインストラクター/PTIインストラクター/100トレインストラクター
【モットー】人生100年時代、一生自分の力で生き抜く！