オータムイベント

roller pilates

ローラーピラティス



ローラーの不安定さを利用して体幹を鍛え、「歩く・立つ・座る」という日常の動作をスムーズに行えるようにします。体幹が安定すると骨格に余分な負担をかけない正しい姿勢を維持しやすくなり、肩こりや腰痛の予防・美しいボディラインづくりが期待できます。ローラーが身体の動きをサポートしてくれるため、運動が苦手な方や初めての方でも無

11/23

(月/祝)10:30～11:30

スタジオ

対象	16歳以上	定員	16名
参加費	1,650円(税込)		
申込受付	10/12(月)12:00～総合フロントにて　※ 電話申込不可。 ※ 本人または同居家族がお申込いただけます。代理人申込不可。		
持ち物	運動できる服装・水筒・タオル エクササイズ用マット(ヨガマット)必須 ※ ポールを使用するため、貸出用マット(銀)は使用できません。		

湖西市アメニティプラザ　☎053-573-0777

【OPEN】9:00～21:00 【CLOSE】木曜日・年末年始 ※7/20～8/31は無休(臨時メンテナンス休館有)