ピラティスではじめる「美活」

ピラティスで“なりたいワタシ”を叶える

姿勢を整えボディメイク

姿勢を改善することで女性らしいしなやかなボディラインを作り上げることができます。

リフレッシュ＆集中力

胸式呼吸で交感神経が活発になり、リフレッシュ！頭がスッキリするので集中力が高まります。

無料体験教室

2024.1.15（月）

10:00~11:00

2月から定期教室開催予定！

参加料	定員	会場	準備していただく物
無　料	8名	玖珂総合公園	タオル、飲み物、ヨガマット

※医師から運動を禁止されている方の参加はご遠慮ください。

申込み・お問い合わせは

申込み受付開始　12月15日（金）10時から

0827-81-0350

玖珂総合公園

［住所］岩国市玖珂町3800-1

［ホームページ］https://kuga-taiku.com/park/

SCAN ME!