



無料体験随時受付中

※お一人様一回

要事前予約

コンディショニング& ピラティス

コンディショニングとは体の使い方の癖で動きづらくなった
筋肉を元の良い状態に整える簡単な運動です
姿勢やボディラインを整えるピラティスと組み合わせ
肩こりや腰痛等の不調も改善できる60分のレッスンです
体が硬いから…筋肉が無いから…
なんて思っている方こそ是非ご参加ください



Conditioning & Pilates

講師名：山本 さつき

NCA マスターコンディショニングインストラクター
FTPマットピラティスインストラクター

日時：毎週水曜日 AM10:30~11:30

受講料：13,200円 (12回/税込) ※受講料は3カ月前納制

持参品：ヨガマット、タオル、お水(飲み物) 素足または滑り止め付靴下



山本 さつき

姿勢改善ピラティス 毎週火曜日 PM7:00-8:30 17,160円 (12回/税込)

松ノ浜駅前 文化の自分化創造館
www.astohall.jp
Art and Culture
あすとHall
休館日：月曜日 営業時間：10:00~19:00

■お問い合わせ・お申込みはこちら

0725-20-6778

大阪府泉大津市二田町1-13-4
(南海本線 松ノ浜駅すぐスーパーアプロの上)
※駐車場はございませんので、車でのご来場はご遠慮ください。

