

はじめての方も、お一人の参加でも安心



ピラティス教室 ^{8年} 2/12(木) 3/12(木)

参加費

700円
／1回

レッスン時間

10:00
～
11:30

持ち物

タオル・飲物

(ヨガマットはご自身の
マットもしくは、JAで
もご用意しており
ます。)

★初心者もできる体幹を鍛え、筋力を高めるレッスン

教室では初心者の方でも無理なくできる動きを取り入れています。

体幹を鍛えたい、体に負担をかけず全身の筋力を高めたい、柔軟性をアップしたい、そんな方にオススメです。

★毎月様々なレッスン内容

体をしっかり動かし、集中力と体のバランスを整えます。姿勢の歪み改善や、体の引き締めにつながるような
レッスン内容は毎回違った内容で、たっぷり90分。心も体もリセットできます。

★開催場所

JAレーク滋賀 志津支店（草津市青地町757番地）

定員20名。 広々とした部屋で、周りを気にせずゆっくりと自分と向き合うことができます。

まずは一度、始めてみませんか？ ぜひ、お越し下さい

※お申込み後のご欠席・キャンセルなどは必ずご連絡ください。

※講師などの都合により日程が変更となる場合があります。

お申込みは下記電話番号もしくは右記QRコードまで
JAレーク滋賀草津地区統括本部 草津管理課くらしの支援係

☎077-562-2391

