

肩こり・腰痛予防

ライト・ピラティス

6月4日開講



呼吸と体幹エクササイズにより
インナーマッスルを強化していきます
また、ヨガの要素を取り入れた
ストレッチとリラクゼーションで
肩こり・猫背・腰痛を予防し、心身を整えます

日程 6月4日から7月9日 毎週火曜日

時間 午前 11:15～12:15

料金 3,960円（全6回分）

場所 メディアス体育館ちた

メディアス体育館ちた 0562-33-3361