

受講料
無料

体験 骨盤エクササイズ & ピラティス

調整した骨盤を支える筋力作りに、ピラティスを導入します。
また呼吸法を活用しインナーマッスル（体幹の深層筋）をゆるやかに鍛えます。人気の講座をぜひ体験してみませんか？



- 日時：6月17日（日）10：00～11：30
対象：16歳以上の女性の方 ※お子様連れ不可
定員：20人
講師：家吉 順子さん（LUKA mama care代表）
持参品：タオル、飲み物、動きやすい服装
申込み：6月5日（火）午前10時から先着順電話受付

お問い合わせ・会場

サンライフ熊本

熊本市勤労者福祉センター
熊本市中央区黒髪3-3-12

☎ 096-345-3511

<http://kumasun.net>

