

骨盤エクササイズ &ピラティス(木)

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。人気の講座をぜひ受講してみませんか？



日時：1/18、25・2/1、8、15、22・3/1、8
木曜日 12:40~13:40 全8回

対象：16歳以上の女性の方 ※お子様連れ連れ不可

定員：15人

受講料：2,800円

講師：家吉 順子 氏 (LUKA mama care代表)

持参品：タオル、飲み物、動きやすい服装

申込：1月5日(金) 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>

