

春の美ボディ ピラティス講座

カラダの硬い方・運動の習慣がない方も、
気軽に始められます。

この冬、美しいカラダづくり
をはじめましょう！



講師
インストラクター
榎戸 麻衣子

日程

2018.
3/14,28
4/4,11,18,25
5/9,16,23,30

(全水曜日)

時間 19:30～20:30(60分)

受講料 9,000円(全10回)
1,000円(単発)

持ち物 動きやすい服装、水分補給、
ヨガマット(ある方のみ)

ストレッチポール
無料貸出し

女性にうれしいピラティスの効果

- ★基礎代謝が上がり、痩せやすいカラダに！
- ★しなやかに引き締まったカラダに！
- ★しなやかな筋肉がつき、すらりとした手足に！
- ★インナーマッスルを鍛え内臓が活性化され美肌効果が！

お申込み 浜松労政会館受付へ直接ご来館、お電話、メールでお申込みください。

浜松労政会館

浜松市中区東伊場2-7-1(浜松商工会議所会館7階)

TEL. 053-454-5491

ホーム
ページ

[www.nem-shiteikanri.jp/
shisetsu/shizuokarosei/](http://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/shizuokarosei/)



ライン
アット

Eメール

[hamamatsu_rousei
@nem-shiteikanri.jp](mailto:hamamatsu_rousei@nem-shiteikanri.jp)



スタッフ
ブログ