

マット・ピラティス

体の奥にあるコア（深部の筋肉）に働きかけ脊柱（背骨）から整えていきます。体の活性化や姿勢の改善また理想的なボディラインを手に入れ維持していく為のエクササイズです。自分の体に気づき目を向け自身のメンテナンスをしていく1時間にしましょう。

開催詳細

毎週木曜日 9：45～10：45

場所*箕面レディースクリニック分院 4階/多目的ホール

参加費*1000円/1回

【5枚綴りの回数券（5000円）をレッスン前に担当講師より購入】

持ち物*ヨガマット（またはバスタオルなど）・水分

講師*中川ひろか Expansional Pilates 認定トレーナー



※妊婦の方のご参加はご遠慮ください。
※産後一カ月以上で医師の運動許可がある方はご参加いただけます。

初回は無料体験していただけます。

お子様連れでのご参加可能です。

****お問い合わせ****

箕面レディースクリニック

(072) 723-1012

※お問い合わせ時間9時～16時