

マットピラティス&バレエストレッチ

2026年4月29日（水）13時～14時

体幹を鍛え

美しい姿勢に

初めてでも大丈夫!

よしむらあい
インストラクター **吉村和**

ワガノワ・メソッドを習得

クラシックバレエ ピラティスの講師を務める

対象 中学生以上どなたでも

定員 10名（申込順）

4月15日（水）9時より受付開始

電話またはカウンターでお申し込みください

(03) 3333-5166

柔軟性

筋力 アップ

肩こり解消

親子参加 OK

