

腰痛予防・姿勢改善ピラティス

健康づくりに
取り組む1週間

HEALTH WEEK



エクササイズボールを
使用する特別なレッスンです!!



インナーマッスルを鍛えて、 姿勢の改善・腰痛対策してみませんか？

- 日時 11月1日(金) 15:30～16:30
- 申込み 10月9日(水)～
1階事務所窓口にて受付(電話申込み可)
- 場所 サピオスタジオ
- 定員 18名(定員になり次第、締切)
- 対象 15歳以上(中学生を除く)
- 受講料 1,000円
- 持ち物 スポーツウェア・タオル・お飲み物・
ヨガマットorバスタオル