



スポルテ目黒特別体験教室 インストラクター

スポルテ目黒

検索



山崎 朋子



新体験ピラティス

毎週月曜日

会場 碑文谷体育館 2階

※7月15日休み

全7回

開催期間

6月10日～7月29日

時間

①17:30～18:30
②18:45～19:45

費用

1回/700円

対象

18歳以上

定員

各20名(抽選)

持物

運動着・ヨガマットもしくは大きめのバスタオル・飲み物 ※ヨガマット貸出有り

申込方法

往復ハガキ・FAX・受付窓口(お申し込みは碑文谷体育館まで)
郵便番号・住所・参加者氏名(ふりがな)・電話番号・年齢を必ずご記入の上、お申し込みください。

申込期間

4月15日(月)～5月21日(火)迄(必着)

抽選結果

6月1日(土)迄にハガキでご連絡致します。

内容・効果

ピラティスを用いた体幹トレーニングによってインナーマッスルを鍛え、骨格を整え、理想的な姿勢が保てるようにすることで体質改善を図り日常生活がより活動的になっていく基礎的な知識を身に付けることを目的としたスポルテ目黒の特別教室です。