



osarucafe
PILATES
-lesson

妊娠中や子連れでも!

産前産後 & アラフォー若返り ピラティス

ピラティスは、負傷兵のリハビリとして開発された
体幹を主に鍛える運動です。

大人気! よっしー先生のピラティスは
個人の体調や気候の変化に合わせて
今、一番必要な身体づくりをサポートします。

体幹と骨盤を整えることで
ダイエットに効果があり
肩こりや腰痛も改善して
リフレッシュできます!

乳幼児のお子様連れもOKです。
妊娠中でもしっかり動けます!

■スケジュール
毎週火曜日
10:30~12:00

■参加費
一回 **1000円**
(月会員: 3000円/月)

■場所 パークタウン西武庫北集会所 (尼崎市武庫豊町2丁目1番)

お申込・お問合せ

おさるかふ
Osaru Cafe

osarucafejp@yahoo.co.jp
090-8529-6988(鈴木)



⇐お申込・お問合せは
こちらからも可能です