

姿勢ピラティス

背骨を中心にゆっくりと呼吸に合わせて体を動かし、姿勢を整えていきます。

簡単なストレッチやゆっくりとした動きの中で姿勢を整えていきますのでどなたでもご参加いただけます。

3月8日(金)10:45~11:45

定員4名

参加費用 会員様価格:2,500円

一般の方:3,000円

お申込みはスタッフまでお声かけください。



講師

高橋 美樹(Takahashi Miki)

国家資格 理学療法士免許

F-Rピラティスインストラクター

腰痛や膝などの関節系疾患のリハビリに携わる。ピラティスインストラクター取得後現在はクラスを展開しながら予防医学の実現をめざしフリーで活動中。