

# ピラティス & コンディショニングトレーニング

体幹を鍛えることで、バランスアップや筋力アップに繋がり、怪我のしにくい体をご自身で作りに上げていきます。

また股関節にアプローチしたり、骨盤、肩周りなど、週によって個々にアプローチしてコンディショニングを整えていきます。



● 日 時：毎週火曜日

20:15～21:30

● 場 所：PLJ STUDIO S

大和市南林間1-5-8 パルコ南林間3F

● 定 員：10名【先着順】

● 参加費：2500円 現地払い

● 持ち物：飲み物・タオル・ヤル気

● 申込み：070-6987-0717

ウェア・ヨガマット(無料貸出し有)

電話またはショートメールにて  
お申込み下さい (青木)