

スクール名 **ソフトピラティス・スクール**

日程 平成29年 8月4日～9月1日 金曜日

時間 10時 ～ 11時30分

場所 明和町総合体育館 会議室

ピラティススクール
はじまりました♪



ピラティスの説明を受けます♪



呼吸を整え、リラックスしながら
足をほぐしていきます♪



インナーマッスルを使いながら呼吸法を学びます♪



ボールも使ってみましょう♪