

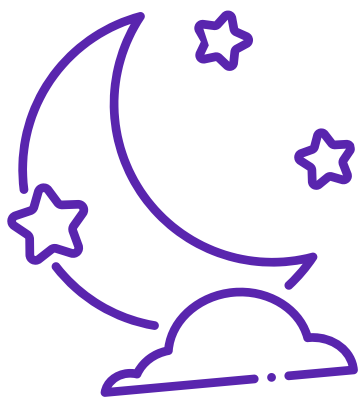
月曜ピラティス

～1週間の始まりに、わたしを整える時間～
自分と向き合うピラティスタイム

(月) 19:30～20:30

週のはじめに、自分を整えるピラティスタイム。

呼吸に合わせて体をゆっくり動かし、姿勢や体幹をしっかり意識。
仕事帰りでも無理なく取り組めて、心も体もすっきり整います！



講師：大沢 先生

月曜の夜、一緒にリセット
しませんか？
ご自身のペースで、楽しく
整えていきましょう！



場所

エア・ウォーターアリーナ松本
第2トレーニング室

料金

1,100円/1回 5,000円/5回

持ち物

動きやすい服装・室内シューズ・
飲み物・タオル

お申込み

窓口・お電話にて承ります

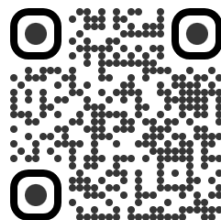


エア・ウォーターアリーナ松本

指定管理 シンコースポーツ株式会社



0263-32-1818



ホームページは
こちらから