

Port De Bres ポルドブラ

“コンセプトは立って動くピラティス”

ひとつひとつの動きを意識することで姿勢の改善
柔軟性・バランス
感覚・筋力強化
などが期待
できます。



まずはゆっくりとした基本動作から！
音楽に合わせて身体を動かし、癒しの時間を過ごしましょ

持ち物
伸縮性のある服装
水分補給用飲料

毎月
最終月曜日
AM11:00-11:50
参加費:600円/回

お問い合わせ
五日市ファインプラザ
☎042-596-5611
<https://akiruno-fineplaza.com>

ファインプラザ HP

