

Erina

ピラティス教室

9月17日（火）

10:00～
11:00

参加費
800円

定員 20名

持ち物 お持ちであれば
ヨガマット

教室内容

呼吸を大切にゆっくり優しく背骨を動かし、
体幹を強化するピラティスです。
初心者でも無理なくできます。自律神経を整え、
精神を安定させます。
呼吸筋のマッサージを最後に実施し、終わった後は
気持ちよかったと好評です。



講師

ピラティスインストラクター
山本 絵梨奈 先生

- ・看護師・バレエ講師
- ・新体操講師
- ・ボディケア総合整体therapist

お問い合わせ・お申し込み先

熱田神宮公園

☎ 052-681-5204

受付時間：8:30～17:00

公式Instagramは
コチラ



※イベントのお申し込みは2か月前より電話・事務所窓口にて
受付いたします。
※日時・内容等を変更する場合がございます。（詳しくは
HP・Instagramにて随時お知らせいたします。）
※事情により、やむを得ず中止となる場合があります。
あらかじめご了承ください。
※お申込みの際に頂戴した個人情報は適正に管理し、
今回のイベント以外には一切使用しません。
※掲載している写真は過去の開催状況またはイメージです。

公式HPは
コチラ

