

ピラティス

イベント開催します♪



「体が硬くても大丈夫◎」

「ピラティスの経験がなくても大丈夫◎」

「年齢に制限もありません」

「HEARTS±の会員でなくてもOK」

「お一人でも、お友だちとでも参加OK」

ピラティスはどんなことをするのか
姿勢を整えることのメリットを
皆さんに知ってもらいたいイベントです♪

＼鶴崎が担当します！



▼資格

FTPバーシクマットピラティス インストラクター
FTPシニアピラティス インストラクター

3月31日(火)

① 10:00～ ② 14:00～ ③ 16:00～

会員様：45分/1,500円(税込)

非会員：45分/2,000円(税込)

完全予約制となっております。各部定員は5名様までとなっております。
HEARTS±の会員でなくても、ご参加いただけます。

ご希望のお時間で予約を取っていただき、当日現金でのお支払いとなります。