

参加者募集



ピラティス PILATES

ピラティスって何？

ピラティスは、身体と精神を結合してコントロールすることによりより効果的に精神・肉体を強化できる革新的な運動法です

～ 体幹を鍛えることで期待できる効果 ～

「姿勢、骨盤の歪み、肩・首こり」の改善

「基礎代謝アップ」によるメリハリのある体型など

開催日 水曜（1・2・3週）午前10時～11時

受講料 4,000円／月（税抜）

お申込み・問い合わせ

甲府市リサイクルプラザ

TEL. 055-241-4357

指定管理者 株式会社フィッツ **Fitz** SPORTS CLUB

