

ピラティス 代謝アップ& エアロ

外見

内面

健康
美容
心身

9月15日(月・祝)

9:15~10:45

見附市総合体育館 剣道場

ピラティスで整えた後の有酸素で、更に代謝アップ!



身体・姿勢を整えた後、
エアロビクスを行う事で筋肉が
効率よく働き、関節の可動域が
ひろがり、有酸素運動効果UP



「理想的な運動プログラム」

効果

姿勢・血流改善 体幹強化
ストレス解消 ダイエット効果

FCY

(フィットネスサークルユウキ)

講師 土江 由紀

PHIピラティスジャパン
公認インストラクター

日本フィットネス協会
公認インストラクター

申込

QRコードより申込ください
※総合型LINEでの申込也可

参加費

1,000円
(当日支払い)

特典

次回利用できる
割引券を進呈!

申込はこちら

