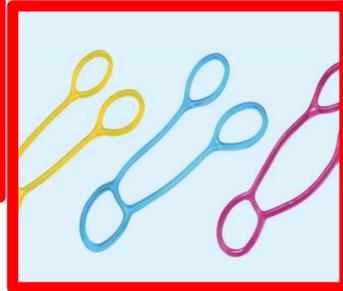


冬の 特別レッスン



※写真はイメージです



☆モビバン:トレーニングメニューは100通り以上!! 手足に輪をかけて動かし、肩甲骨周りや股関節の可動域、柔軟性の機能UPを図り、様々なスポーツにも対応できます。もちろん、運動をしない方でもモビバンを使うと、筋肉が強化され、健康増進やダイエット等々に効果が期待できます。

☆ピラティス:ピラティスに取り組む上で大切な6つのポイントは気づき・呼吸・バランス・中心・コントロール・調和です。

まずは気づくことから一緒にはじめてみませんか?

☆モビバン☆講師インストラクター mamie

- ・2月16日(日)11時00分~12時00分
- ・3月23日(日)13時00分~14時00分

☆ピラティス☆講師インストラクター 都平えり

- ・3月12日(水)19時30分~20時30分
- ・3月17日(月)19時30分~20時30分

場 所:麻布運動場管理棟2階

対 象:16歳以上の港区在住・在勤・在学の方

定 員:各10名(申込み順) 参加費:各1,000円

持ち物:タオル・飲み物・動きやすい服装

麻布運動場 03-3446-6879