

スクール名

ピラティス・スクール

日程 平成28年 8月5日～8月26日 金曜日 全4回

時間 10時～11時30分

場所 明和町総合体育館 会議室

ピラティススクール
はじまりました♪



骨格標本を使って説明をうけます♪



基本、骨盤を立てて座りましょう♪



足の先から身体をほぐしていきます♪



ゆっくり ローリングアップ！