

# ピラティス

## ～Light～

インナーマッスルを整えて

しなやかな身体作りを目指します！

初めての方にも安心して参加できる

Lightな内容で、おススメです！

ピラティス効果で全身引き締め！



私が担当します！

岩下 先生

(シンコースポーツ兵庫株式会社)

神戸北須磨文化センター 所属

持ちもの

★動きやすい服装

★飲み物