

芸術の森地区まちづくりセンター サークルのご案内

参加者募集！ 初心者大歓迎♡ 無料体験実施中★

骨盤メンテナンス&簡単フィットネス

フィットネス専門の資格を持ったインストラクター
の指導なので とっても安心♡

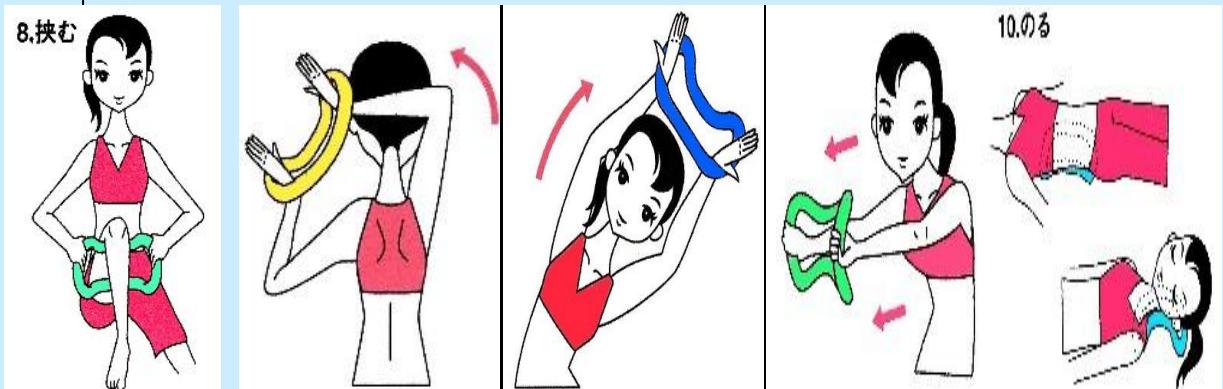
女性限定！
お子様連れOK！

★ 簡単フィットネス・ヨガ・ピラティスのミックスクラス

日本とアメリカのフィットネスに精通したベテランインストラクターの上質な指導
※資格→FTPピラティスインストラクター (月に3回)

★ 骨盤メンテナンス with ウェーブストレッチング

月刊poroco(2012年11月号)「美人の作り方」コーナー 掲載インストラクターの指導
女優やモデルも注目の～ウェーブストレッチング～を使ったクラス(月に1回)
※資格→ウェーブストレッチ・マスタートレーナー(道内 一人)



↑リンパのほぐし ↑背中の引き締め ↑わき腹の伸ばし ↑胸・腕の引き締め ↑心と体の癒し

※サークル名…**フィット・マミー** (平成6年創立のフィットネスサークル)

※日 時…**水曜日 AM10:00~11:15**

※持 物…上靴・水分補給飲料・フェイスタオル・ヨガマット又はタオル

※場 所…芸術の森地区まちづくりセンター(南区石山東1丁目1-31)

※入 会 金…1,000円 スポーツ安全保険(任意)ボール代(1,000円位)

※月 会 費…★レギュラー会員 3,500円(月に4回)

芸術の森地区まちづくりセンター ☎011-592-7009 (スケジュールの案内のみ)

★★★★★★ご質問などは、直接お越し頂きサークル関係者へお問い合わせください★★★★★★