

# ウォーキングピラティス

フランクlinメソッド（身体の仕組みをイメージする）の考え方を取り入れて行う、バンドとボールを使ったピラティスのワークの後にスムーズに歩く、美しい姿勢で歩くためのウォーキングレッスンです。歩くことで背骨をマッサージするイメージで、身体が磨かれていきます。日常の中の歩き方が変わると、気持ちも変わります。思考にも変化が・・・



講師:尾陰 由美子



2015年12月25日(金) 20:00～21:30

参加費:メンバー 2,592円

一般 3,240円

定員:15名

持ち物:動きやすい服装

※室内シューズ不要

会場:からだの学舎Re-fit

<http://karadanomanabiya.com/access/>

南海高野線「中百舌鳥」駅/

地下鉄御堂筋線「なかもず」駅より徒歩4分

【お申込み・お問い合わせ】

☎072-260-4085

✉info@karadanomanabiya.com

営業時間:平日9:30～21:30

からだの学舎

検索

からだの学舎

Re-fit

Karada no Manabiya

