材木座はじめてのピラティス 楽にたのしく動ける体つくり

ピラティスは、インナーマッスルを鍛えることで骨盤の歪みの改善、ストレス軽減、ダイエット効果が得られるなど様々な効果が得られるとされています。 解剖学を交えながら動いていきます。

イベント名	材木座はじめてのピラティス 楽にたのしく動ける体つくり
開催日	2020/10/17〜2020/11/1
受付開始	9:15 〜
申込料	10月17日(土)9:45〜10:45材木座はじめてのピラティス 1,000円 10月18日(日)9:45〜10:45材木座はじめてのピラティス 1,000円 10月30日(金)10:00〜11:00材木座はじめてのピラティス 1,000円 …他
支払方法	会場払い
開催場所	OSJ湘南クラブハウス3階
住所	神奈川県鎌倉市材木座6-4-27
主催者	OSJ湘南クラブハウス
お申し込み	※イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/46783

MAP