

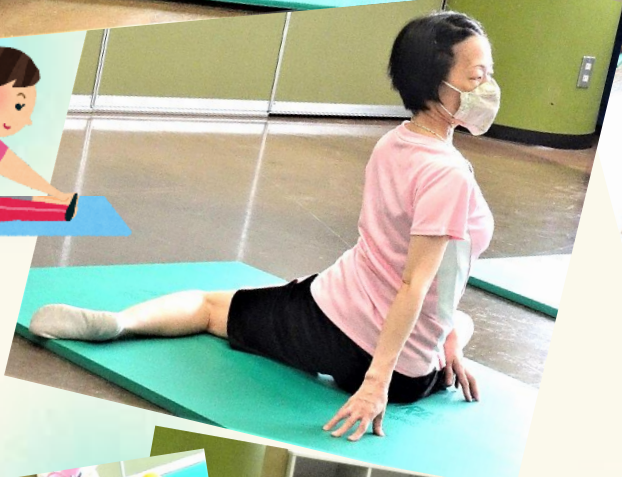
2022年度 第3回 さくらカフェ

ピラティス体験

8月31日(水)



講師 新田 菜々子 さん
(ピラティス講師)



ピラティスの効果は…

- ★肩こり腰痛改善
- ★脳活性、判断力アップ
- ★代謝、免疫力アップ
- ★ケガ改善、予防
- ★姿勢改善、第一印象アップ
- ★アンチエイジング(老化防止)

