

POP PILATES

*** 6月3日・17日 無料体験会開催 ***

アップテンポな洋楽のリズムに合わせるピラティスです。
体幹とインナーマッスルの強化により、身体全体を整え、姿勢や腰痛などの改善効果があります。

また、筋トレと有酸素運動による筋力アップや脂肪燃焼効果も期待でき、引き締まった身体を目指したい方にもおすすめです。

筋トレ・コアトレ・有酸素など呼吸を意識しながら、さまざまな動きを行うことで、効率よくメリハリのある身体を手に入れましょう！

内容	楽しくハッピーな新感覚のピラティスプログラムです♪
日程	金曜日
時間	10:00~10:45
場所	屋内プール2階 フロアスタジオ
対象	中学生以上
定員	10名
料金	700円
申込	1週間前より窓口もしくはお電話にて
備考	ヨガマットをご用意ください。



お問い合わせはこちらへ

熊谷さくら運動公園 アクアピア

〒360-0832 熊谷市小島157-1

TEL:048-533-9100

受付時間:9:00~21:00

<https://www.saispo.jp/sakura/>

