

特別教室

産後3ヶ月からの



ピラティス

生後3ヵ月から2歳0ヵ月のお子さまのお母さんへ。
出産時にゆるみがちな骨盤底筋群を中心に
ゆるんだインナーマッスルを引き締めます。
お子さまをつれて教室に参加できます。

- 実施日 **7月4日(水) 12:30~13:30**
参加費 **500円(税込)※水色の無料チケット利用可**
対象 **女性限定**
生後3ヶ月から2歳0ヵ月のお子さまのママ
(おこさまもご一緒の場合は、ママに見ていただきます)
申込方法 **予約不要**
当日、教室開始1時間前から受付開始
動きやすい服装をご用意ください。
お問い合わせ **J:COM ホルトホール大分
トレーニングルーム
電話 097-576-8883**



特別教室

美脚ピラティス

美しい脚、姿勢のために必要な動きを
取り入れたピラティスです。
コース型教室にない特別教室です。
この機会にぜひ。



- 実施日 **7月3日(火) 12:30~13:30**
参加費 **500円(税込)※水色の無料チケット利用可**
対象 **下半身、脚を引き締めたい方**
運動が苦手を感じる方も一度お試しください。
担当 **阿南 瑞穂 コーチ**
申込方法 **予約不要**
当日、教室開始1時間前から受付開始
動きやすい服装をご用意ください。
**J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム
電話 097-576-8883**