

求めるのは”心地よい感覚”

大中小のバランスボール、
ピラティス、ヨガなどのボディワ
ークを取り入れながら、一番心
地いい身体のポジションへと導き
ます。いつまでも健康で美しく！



参加者募集

リラックス ストレッチ教室

毎週火曜日 13:30～15:00

真駒内セキスイハイムアイスアリーナ附属体育館

月謝 3,270円



指導 藤田 まゆみ

JSAボールエクササイズインストラクター
一般社団法人分子整合栄養医学普及協会公認カウンセラー
JSA手技療法協会中級マスターセラピスト
ヨガセラ公認ボディワーカー
フレッチャーピラティスインテンシブライセンス

問合せ先

☎ 011-581-1972

真駒内セキスイハイムアイスアリーナ