

令和7年度
やさしい
ピラティス(初級)
火曜コース



毎回火曜日 13:45~14:45
対象：一般の方
受講料：各期(9回)
9,000円(税込)

美しい姿勢と身体づくりを追求するため、呼吸を整えながら、身体を中心となる骨格に意識を持ち、体幹を整えるエクササイズ。姿勢改善やシェイプアップ・心身のリフレッシュの効果も期待できます。

<instructor>

SHIZUKA 先生 (Pilates Studio Uluru 代表)



BESJマットピラティス
BESJリフォーマー/タワー
全米ヨガアライアンス200/マタニティヨガ
ムーンサイクルヨガ/ヨガニードラセラピスト
アスリートフードマイスター3級

滋賀県立武道館
☎077-521-8311

