

5/13 (土) 10:00~11:00

フローピラティス

子育てや仕事で忙しくしていると、なかなか自分の身体や心に目が向かないものです。

そんな方に、少しでも自分と向き合っ心も身体もHAPPYになれるフローピラティスを体験して頂きます♪

フローピラティスとは、ピラティスの動きを音楽に流れるように振り付けしたオリジナルのエクササイズ

1曲を繰り返し行っていくことで、心身のリフレッシュや集中力を高めることにも効果があります

「動く瞑想」とも呼ばれ、FLOSTATE (無心の状態) へと導きます

子連れも可能です♪ まずは、ご予約お待ちしております!!

問い合わせ・お申込み先
親と子のつどいの広場ぎんがむら
045-331-0468 9:15~15:45

参加費:無料
予約制:締め切り前日
定員:3組
持ち物:ヨガマット(貸出あり)

インストラクター:遠藤あさき