

ピラティスに革命を!

Stretch-eze[®]

新教室 体験会



伸縮性のある特殊な布を使い、ピラティスやストレッチの動きを楽しむマットエクササイズ。布の伸びや抵抗を活用して、身体を伸ばしながら体幹や姿勢を意識。運動初心者から経験者まで、楽しく自分のペースで身体を整える。



募集期間
9/10～

日時：①2026年9月30日(水)19:00~20:00
②2026年10月3日(土)13:00~14:00
③2026年10月4日(日)10:00~11:00

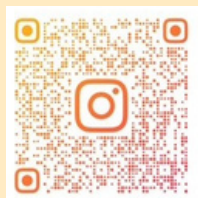
料金：全3回一括 3,000円(通常3,600円)
都度 1,200円/回

講師：糸谷 いずみ

募集人数：先着14名(キャンセル待ちあり)

対象：一般成人

持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル、ヨガマット持参可



静岡県健康福祉交流プラザ
住所：静岡県三島市谷田2276
お問合せ：☎055-973-7000
詳しくはSNSまたはHPをご覧ください

