

ポップピラティス体験会

2月・3月連続企画

新ジャンル・ポップピラティスを
港北スポーツセンターで体験できるチャンス！
素敵な講師「大櫛エリカ先生」による
体験会、ぜひご参加ください☆

<日時> ①2023年2月24日(金) 11:00~11:50
②2023年3月31日(金) 11:00~11:50

<場所> 第3体育室

<定員> 各35名

<持ち物> 運動できる服装、ヨガマット、汗拭きタオル、
飲み物
※シューズ不要

<料金> 1回、550円

<受付> 当日30分前から先着受付
(当日教室と同じ受付方法)
※定員に達し次第受付を終了いたします。

お問い合わせ
港北スポーツセンター

TEL 045-544-2636

POP PILATES ポップピラティス



ポップピラティスは、LA 発の音楽に合わせて
ピラティスの動きをまぜてマットの上でダンスをするような
爽快感と達成感を味わいながら
全身にアプローチできるエクササイズです。
あらゆる世代の方が楽しめるポップピラティスを
皆さんぜひ一緒に楽しみましょう♪

Let's have a fan!



ポップピラティスインストラクター
大櫛エリカ

●服装: 運動のしやすい服装 ●持ち物: ヨガマット / タオル / ドリンク

大櫛エリカ ホームページ <https://www.ericakushi.com>