

金曜10:45～実施



Yumix 担当

ピラティスは胸式呼吸を
使いながら身体の内側の
筋肉を鍛えるトレーニングです
良い姿勢を作り、尿漏れや
腰痛の予防、緩和にも
役立ちます
これからの人生のための

合言葉は

「継続は力なり！！」

ピラティスストレッチ

4月より火曜日19:00～^も

スタート します



Yumix

PFAピラティスアドバンスコーチ
スポーツクラブ・カルチャースクール
地域ケアプラザ・老人ホーム等で
ピラティス、シニアダンス、健康体操
を指導
ライフワークで
「シェイクスピアプレイハウス」を主宰
脚本・演出・俳優として年に数回
演劇公演を行っております

水曜12:00～FUN DANCE！

13:15～ピラティス

こちらもお待ちしております



スイミングスクール＆学童保育

YOUTH 町田

営業時間 火～土曜日 10:00～22:00 日・祝日 10:00～19:00

町田シバヒロ前

町田市中町1-19-1 ミサビル1階

☎042-728-1931

月曜休館（スイムスクールのみ：15:15～19:00）

