

▼モーニングピラティス @中尾町かがやき公園 2025/09/28



陽が出るとまだ少し暑さを感じる朝でしたが
参加者のみなさんは朝日を浴びて清々しいご様子で
講師のお話に真剣に耳を傾けて
呼吸と動作をしっかり感じながら、
ピラティスに集中されていました！

仰向けて寝転がると、何もさえぎるものがない
空しか見えない…なんて経験、都心部だとなかなか
できないですよね

講師が丁寧にレクチャーしてくれますので
初めての方のご参加も安心です♪