

▼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！

仰向けで寝転がると、何もさえるものがなく
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♪