

ヘルスタジオ郡山

マットピラティス

場所 ヘルスタジオ郡山(皮膚科・整形外科棟)

日時 2026年

第2土曜日 14:00~15:00

第4水曜日 11:00~12:00

対象者 ピラティスに興味のある方

定員 10名

料金 1回 1000円



大和郡山医療モール



マットピラティスの代表的な特徴

- ・場所を選ばずマット一枚あれば手軽にできる
- ・エクササイズもバリエーションが豊富
- ・小道具を使用することで身体意識が高まる
- ・集中力が持続しやすい
- …etc.



講師 山口 香苗 さん

全米ヨガアライアンス RYT200

PeakPilates インストラクター

首や肩こり・腰痛・ひざ痛・
カラダが硬い・運動不足・
姿勢が悪い・なかなか痩せ
ないなどなど、カラダのこと
でお悩みの方にオススメです。



問い合わせ・受付



医療法人 悠明会 ヘルスタジオ郡山 0743-55-0029