

# ピラティス・フィットネス講座

共立財団日本語学院では、日本語の授業の他にも、ユニークなプログラムを行っています。

現在、インストラクターの方を招いて、ピラティス・フィットネス講座を開講中。

日頃の運動不足とお正月太りを解消しましょう！



## 〈参加者の感想〉

長い間ほとんど運動しませんでした。今日初めてピラティスフィットネスをしました。体も心もリラックスしました。先生は優しい人で、みんな楽しかったです。(オウ エツさん)

少し難しかったけど楽しかったです。運動した後は、気持ち良かったです。(ム エンイさん)