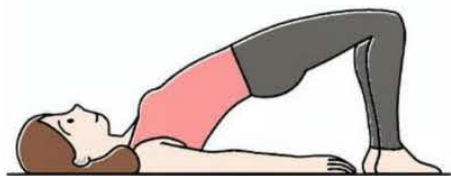


カラダの緊張を解き、歪みを整えて
本来の自分になる

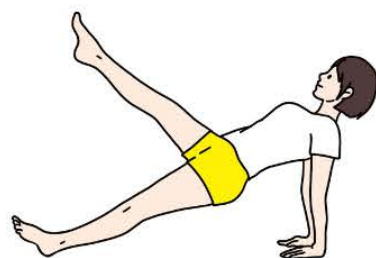
ピラティス



運動が苦手…という方でも、無理なく行える
レッスンです。



Mind



Body



Spirit

第1週月曜、第2・3・4週火曜

10:00～11:00

受講費1,000円

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、

ヨガマット（100円でレンタルあり）

動きやすい服装でお越しください！

【担当インストラクター】
鈴木 剛生(Gouki Suzuki)



- ・ポールスターピラティス
- ・フランクリンメソッド
- ・アニマルフロー