

ピラティス with エラスティバンド

✿ 8月開催日

① 8月19日(月) 13:00~13:45

② 8月26日(月) 13:00~13:45



山口 香苗先生

フランスのエクササイズバンドを使うことで、ピラティスの動きをサポートしてくれるためスムーズに動けるようになります。

カラダが気持ち良く伸びる感覚や呼吸の深さ、良い姿勢へとピラティスをより楽しく導いてくれる、エラスティバンドのレッスンをぜひ体験してみてください

ピラティスとは、リハビリ用に開発された自分の体に気付き、考えながら、身体を整えるクラスです。

* 参加費1,000円(税込)/1回

* 定員10名様まで

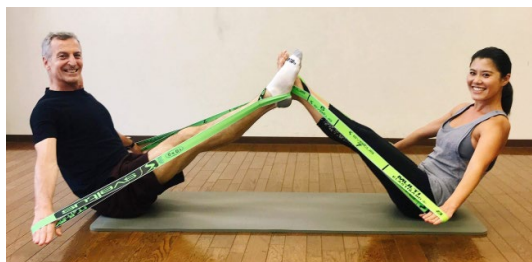
* 予約制となっておりますので、ご参加希望の方は2F受付までお申し出ください。お電話での予約も可能です。 ☎0742-52-2120まで

(予約をキャンセルされる場合される場合は3日前までにお問い合わせ致します)

Sveltus



フランスで空前的ブーム!



メディカルフィットネス登美ヶ丘