

ピラティスクラス



体幹をトレーニングしながら、基礎代謝の向上、腰痛や肩こり改善を目指すクラスです。グループレッスンとなっておりお客様の習熟度に合わせて指導を行ないます。

【教室開催日】

水曜日13：00～14：00

[参加申し込みについては「各種申し込み方法」をクリック☆](#)

