

新規開講！

ピラティス

ピラティスは身体の柔軟性を高め、強化し
バランスを整えるためのメソッドです。

姿勢改善



インナーマッスル
の強化



免疫力向上



ストレス解消



7月30日（火）

無料体験会開催！！

※お電話で申込をお願いします！

火曜日：16時～17時

2024年2期（8月・9月）

受講料：4,140円（税込）/ 6回