

新プログラム登場!

現代的アレンジを加えた
新しいピラティス

LES MILLS
PILATES
レズミルズ ピラティス

POINT

①

呼吸法と身体の可動域を
意識したゆっくりと
滑らかな動き

POINT

②

呼吸に集中し
心身への意識を高めて
リラックス

POINT

③

ピラティス・パワーヨガの
要素が融合した動きで
筋力を向上

コース型教室新規開講!

実施日程：7月19日・26日、8月2日・23日・30日
9月6日・13日・20日 各土曜日 計8回
14:15~15:00

参加費： 会員 7,040円(税込)/8回 会員外 8,800円(税込)/8回

単発参加費：会員 990円(税込)/1回 会員外 1,210円(税込)/1回

定員：15名 担当：田村

持参物： マット、飲料水、タオル等 ※マットはスタジオにもございます

申込受付：7月5日(土)~ フロントにて

皆様のお申込お待ちしております!