



レズミルズピラティス LESMILLS PILATES 導入決定

呼吸法と身体の可動域に重点を置き、ゆっくりとコントロールされた動きで行う45分のピラティスエクササイズ、それがLESMILLS PILATESです。
呼吸に集中することで自らを内面的空間へと導き、心身への意識を高めるマインドセットを育みます。

詳細は後日改めてお知らせいたします。



かほく市地域総合スポーツクラブ
ジョイアクロス

〒929-1214
石川県かほく市内高松二12番地
☎076-281-8000