



マット ピラティス

オープンクラス

正しい姿勢...必要な筋力づくり
体力向上...眠っていた筋肉を動かします
バランス向上..重心を意識してバランスをコントロール

Instructor

鈴木 正康

木曜日

10:30~11:15

スタジオ II

1レッスン 1650円
※月払いもあり



1人では感じにくい腹筋を意識して動かしてみませんか