

身体メンテナンスヨガ&ピラティス



- ・週1 60分習慣
- ・姿勢が整う
- ・腰痛 肩こり 膝の改善
- ・背中すっきり
- ・ポッコリお腹改善



■ 月3回 水曜クラス

13:45～14:45

■ 月4回 木曜クラス

13:00～14:00

♡ 持ち物 バスタオル, (ヨガマット), 動きやすい服装, フェイスタオル

担当インストラクター さえ



- ・全米ヨガアライアンス RYT200
- ・FTP ピラティスインストラクター
- ・整体師, フットセラピスト

申し込み

田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

TEL ☎ 044-854-3771

