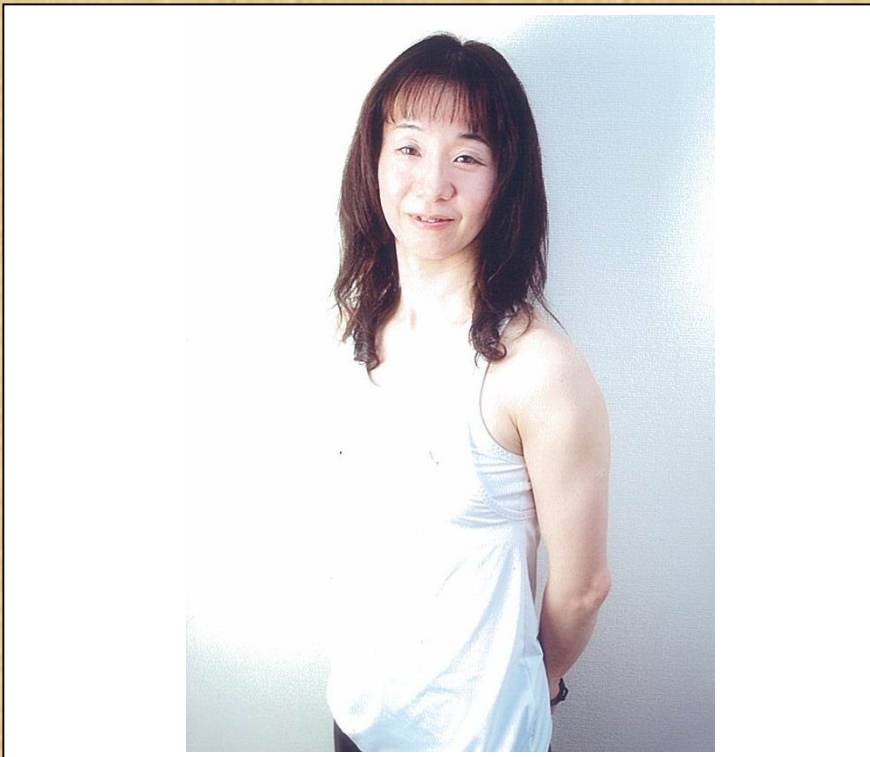


# はじめてのピラティス

深部の筋肉を鍛え、腰痛予防、姿勢改善、効率の良い体の動きを習得し、マイペースでできるエクササイズです  
(月1回背骨コンディショニング)



火曜日：14:00~15:00

受講料：4,320円(税込)

教材費：

講師：伊藤 はるか 先生