

姿勢すっきり

ゆっくりピラティス



月3回ゆっくりな動きで身体を支えてくれる筋肉を強化していきます。きれいな姿勢と楽な身体を手に入れましょう♪

日時 第1・2・3 (水)

10:45~11:30

受講料 3,780円 (月3回)

ヨガW受講円500割引

講師 東堂 渚

体験レッスン 1080円 (1回)

つなぐ
COOP
SAPPORO

ソシア文化教室(ソシア3F)011-572-3616