

7月5日(水)よりスタート!!

ピラティス

水曜日 20:00~21:00

<受講料> 720円/1回

(回数券12綴り7,200円)

<場所> スタジオ1



インストラクター
石川

自分自身に意識を集中させ、全身をつなげてコントロールして身体を動かします。動きに統一させる呼吸により、張りのある内臓も作りあげます。

このクラスではプレピラティスから初級エクササイズを主に行ないます。

※プレピラティスは、小さな動きで関節を緩め、身体に意識を向けさせてより身体を動きやすくさせるためのものです。

