

祝日特別レッスン

Summer Special Lesson

8月11日火曜日



背骨リフレッシュヨガ

強度：★★

背骨をしなやかに動かし、肩・腰・股関節をほぐしながら姿勢を整えるレッスンです。
夏の疲労回復にもおすすめ。

サークルピラティス

強度：★★

定員：22名

myサークルをご持参の場合は
お声がけください！！

ピラティスサークルを使用し、普段のレッスンでは感じにくい筋肉へアプローチ。
インナーマッスルに働きかけていきます。
適度な負荷をかけながら、体幹・内もも・二の腕をバランスよく鍛え、美しい姿勢へ導きます。