



5~9月 サマータイム にて レッスン増加のお知らせ



曜 日 5~9月 毎週木曜日

時 間 18:30 ~ 19:30

レッスン名 ヨガラティス

担 当 中西亜矢子

ヨガラティスとは？

ピラティスにヨガのポーズを融合し、インナーマッスルを中心に強化していき、柔軟性の向上で引き締まったカラダづくりをしていきます。日常の心身のストレス解消をしていきませんか？お待ちしております。