

子宮内環境
の調整



産後のケアに…

姿勢・歪み改善

PHI Pilates Studio
Calm

骨盤筋力

全ての女性のQOL(生活の質)に大きく関わる【骨盤底筋】(こつぱんていきん)。ピラティスのレッスンでしなやかで弾力のある骨盤底筋を取り戻し、毎日をいきいきと輝くものにしていきましょう♪

尿もれ
予防



& 便秘解消

バストアップ
くびれのあるウエスト
脱!ぽっこりお腹
ヒップアップ

【期間】

2014年6月1日(日)
～7月30日(水)

【対象】

カーム会員様・トライアル受講者様

※ 特別体験受付中!!

¥2,484 / 2回 (予約制)

こつぱん
ていきん
りよく!!

ピラティススタジオカーム期間限定レッスン

全ての女性の
ハッピーのために…