

PHIピラティススタジオCalm 期間限定イベントレッスン

ストレッチピラティス

2015年9月1日(火)~10月30日(金)

ピラティスでは関節の動く範囲(可動域)を最大限にし、
しなやかな筋肉を手に入れることができます。
ピラティスに加えストレッチをたくさん行うことでその効果は倍増!!

