



体^{たい}幹^{かん} びじん

九月一日(土) ↓ 十月二十九日(月)

ピラティスで
しなやかな動きの土台をつくる

強く均整の取れた体幹は美しい姿勢をつくり、
ウエスト・背中・ヒップを引き締め、
また、「腕を上げる」「脚を上げる」などの
“動きそのもの”をより美しくしなやかなものに
していきます。

ピラティスで体幹からつくる美しさを身に付けて、
「体幹美人」を目指しませんか？

2回体験レッスン ¥2,484 受付中♪

