

Calm  
期間限定  
レッスン

# INNER HUSTLE!!! イ/ナー★ル/スル

2018年12月1日(土) ~ 2019年1月30日(水)

ピラティスで、カラダを内から温める！

寒い季節がやってきます！今年の冬はピラティスで、寒さ対策しませんか？  
今回の期間限定レッスンは、「集中して正しく動く」「繰り返し動く」「大きく動く」ことで身体の内側からじんわり温まるように構成されています。今年の冬はピラティスで、ホカホカ暖かく過ごしましょう！

2回体験レッスン（¥2,484）予約受付中♪