



股関節メンテナンス

PHI ピラティススタジオカーム 期間限定レッスン

期間：2020年3月1日(日)～4月29日(水)

猫背姿勢は股関節の機能を低下させます。

動きが悪くなるだけでなく、場合によっては違和感や痛みが出ることも・・・

ピラティスのエクササイズとストレッチで股関節のメンテナンスを行い、スムーズに動ける脚と股関節を手に入れましょう♪

詳細・ご予約は
こちらから♪



体験レッスン
(2回¥2,530)
予約受付中!!

