

踏む力

PHI
ピラティス
スタジオ
オカーム
期間
限定
レッスン

2021.04.01(木)～2021.04.29(木)

あなたの足は、あなたをしっかりと支えていますか？

立つとき、歩くとき、走るとき。地面をしっかりと踏みしめてバランスを取るために、足裏は重要な役割を果たしています。足裏の機能が低下すると足は身体を支えづらくなり、脚の関節の不具合やラインの崩れを引き起こす原因となります。ピラティスのエクササイズで足裏・足首・膝・股関節の筋バランスを整え、「踏める足」を手に入れましょう。



2回 2,530円税込

体験レッスン
受付中!