

Walking pilates

ウォーキング
ピラティス

2021.05.01(土) ~ 2021.05.30(日)

踏む力を、歩く力へ。

心地よい春の陽気に誘われて、歩く機会が増えていきますね。
踏む力を前に伝え、足取りの一步一步をより軽やかなものにするために、
股関節を中心にピラティスのエクササイズを行います。



2回 2,530円税込

体験レッスン
受付中!