

Calm  
PHI Pilates Studio

家でもできる  
ピラティスルーティン

ピラティスルーティンをお持ち帰り♪

PHI Pilates Studio Calm  
期間限定レッスン

to 90

ピラティス

2021.06.01(火) ▶ 07.30(金)

家でも運動をしたいけど、何をしたらいいんだろう・・・？

今度の期間限定レッスンは「運動不足を感じる時」「なんとなく身体がだるいとき」などに気軽にサッとできるエクササイズルーティンを行います。

お家にいる時はもちろん、日々のケアやレッスン前の準備運動に活用できるルーティンをマスターしましょう！



2回 2,530円税込

体験レッスン  
受付中!