

PHI Pilates Studio Calm  
期間限定レッスン

# 腹凹

はらぺこピラティス

# Pilates

2021.09.01(水) ▶ 10.29(金)

⚠️ 腹筋運動で、ぽっこりお腹は凹みません。

肩甲骨 / 股関節を刺激するピラティスならではのアプローチで、ぺたんこお腹を手に入れよう！

