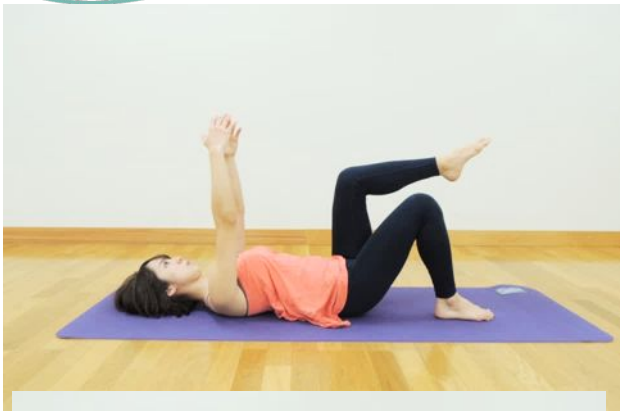


ウエストシェイプピラティス



背骨を中心にゆっくりと呼吸に合わせて体を動かし、姿勢を整えていきます。背骨を動かす際にお腹周りの筋肉を多く使うため、自然とウエストが引き締まりやすくなります(^^♪

**ウエストが気になる方に
オススメ!!!!**

年々気になるお腹周り
わかっていても
何をしてもいいか
わからない方必見!!!!
ウエストシェイプアップ☆彡

7月19日(木)9:00~10:00

定員4名

参加費用 会員様価格:1,500円

一般の方:2,000円

お申込みはスタッフまでお声かけください。



講師

高橋 美樹(Takahashi Miki)

国家資格 理学療法士免許
F-Rピラティスインストラクター

腰痛や膝などの関節系疾患のリハビリに携わる。ピラティスインストラクター取得後現在はクラスを展開しながら予防医学の実現をめざしフリーで活動中。