

セミプライベート or プライベート ピラティス



★セミプライベート 2名様
お悩みを簡単に
ヒヤリングしお二人に
合わせた運動をしていき
ます。
お友達同士がおススメ!!
会員様 4000円
一般の方 4500円



★プライベート 1名様
ヒアリングをさせて頂き、
お悩みに合わせたレッス
ンをマンツーマンで行い
ます。 7000円

7月19日(木)10:15~11:15

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。