

ウエストシェイプ & 姿勢ピラティス

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&姿勢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
何をしたいか
わからない方必見!!!
ウエストシェイプアップ☆彡

9月28日(金) 11:00~12:00

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。