

9/23
WED

無料イベント

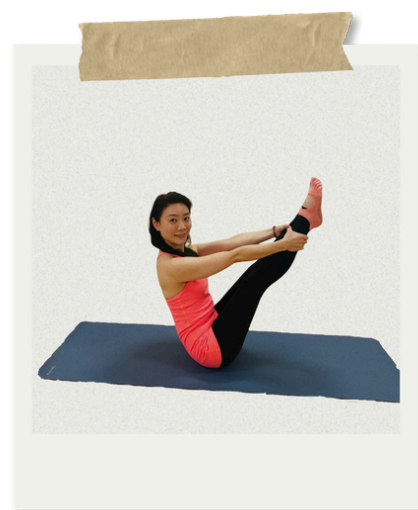
タオルピラティス

【時間】 10:10～10:55

【場所】 REDスタジオ

【持ち物】 フェイスタオル

前川 尚子



【レッスン特徴】

両手でタオルを持ってエクササイズをすることで左右が安定し、
全身の筋肉をバランス良く鍛えられます！
血流を促しインナーマッスルを刺激して代謝を上げ引き締めましょう！
ピラティスが初めての方も大歓迎です。

【ご予約方法】 通常レッスン予約

WEB・アプリ→スタジオ予約→レッスン予約よりご予約下さい