

ピラティスボール

5/6(水・祝) 15:50~16:50

【定員】12名 【参加費】1,100円 【場所】スタジオ A



担当:前川尚子 IR

ピラティスボール(通常のエクササイズボールより少し大きめ)を使用し
股関節の動きをサポートします。

体幹が伸び、肩や肋骨まわりの動きの調整になります。

背骨を動かすことで自律神経への刺激にもなりますので、季節の変わり目に
ぜひ一緒に楽しみましょう!

【受付期間】2026年4月18日(土)12:00~クラス開始時刻まで

【受付方法】アプリ、イベントよりご予約ください。WEB決済となります。

【その他】ボールのご用意はございます。

靴下の着用をお願いいたします。

予約時は座席を選んでいただきますが参加時の座席は自由となります。

レッスン開始時間を過ぎてからの途中参加は不可となります。