はじめての ピラティス&ヨガ

カラダもココロも
リフレッシュ！



姿勢を
整える

体幹を
鍛える

心も
リフレッシュ♪

呼吸を意識して
ゆっくり動くことで
しなやかなカラダに♪

木曜日

13:00~14:00

参加費
600円

初めての方でも気軽に楽しめます！