

Pilates Class

ピラティス教室

しなやかさとは
自分のカラダを正しく
コントロールする、
機能的な優美さ。



動きが変わる

正しい体の動きを身に付けることで、毎日
を軽やかにアクティブに送ることに繋がります。



キモチが変わる

カラダが変われば自分に自信
がつき、気持ちにも余裕が持
てます。



姿勢が変わる

背骨周辺や股関節周辺の柔軟
性を高め、また体幹(コア)
を強くして美しい姿勢を作り
ます。

【曜日】月・木曜日

【時間】19:30~20:30

【料金】9,680円(税込)10回/3ヶ月

【体験料金】1,100円(税込)

今人気急上昇中の教室です。
木曜日クラス定員間近の為、
7月より月曜日クラスを増設！！
まずはお気軽にご体験ください。

●インストラクター紹介●

よいい ともこ
芳井 智子
・ Learning Pilates Mat I & II
・ 健康運動実践指導者



サイクルショップコダマ大洲アリーナ
TEL : 097-551-1511 (休館日: 火曜)



ホームページ