

LES MILLS PILATES 2026.07~ START

コース型教室（3ヶ月/10回）に、
レズミルズピラティスが仲間入り！

日時：金曜日/18:45～19:30

料金：6,380円（税込）

担当：TOMO

開催に伴い体験会を開催！

奮ってご参加ください。

6月19日（金）18：45～19：30

料金：900円（税込）

※事前にご予約をお願いいたします。TEL:097-551-1511

夢中になれる音楽と振り付け、
そして科学的に裏付けられた
最新のピラティスエクササイズ。
現代的な呼吸法とゆっくりシンプルな動きで、
腹部、臀部、背部、股関節まわりを鍛えます。

結果が出るのが証明されたLES MILLS PILATES

姿勢のアライメントと
安定性の向上

動きのコントロールカアップ

ウェルビーイングの向上

カテゴリー/レーティング/使用するトレーニングツール（○必須、△オプション）



・難易度
・強度

★★★★★
★★★★★

△マット

LES MILLS