

Pilates Lesson

— 美と健康を叶えるピラティス —

第2・第4火曜日：13：30～



【講師プロフィール】 MIKI
PHIピラティスインストラクター
群馬県で「美と健康を叶える」ピラティス
グループレッスン開催しています。
「出会った人を輝かせる」をモットー
にレッスンを行っています。2児の母。

About Lesson

【レッスン料】

- 1レッスン:1500円
- 2レッスン:2500円

【持ち物】

- ヨガマット
- 動きやすい服装
- 水分補給
- フェイスタオル
(レッスンでも使用します)

keep Beauty

～いつまでも美しく～

ボディラインの崩れ気になりませんか？

年齢を重ねるたびに、少しずつでも確実に感じる衰え。習慣化しているカラダの悪い癖を修正し、整え、鍛えることが大切です。

レッスンでは、確実に身体に効かせていくボディメイクに特化したピラティスでいつまでも美しくあり続けるため骨格から整え、鍛え、日常に繋げていくお手伝いをさせていただきます。

【レッスン会場】

道の駅まえばし赤城様
フードコート2F
会議室①②

【お申込み】【Instagram】【公式ライン】

