

10/28

(水)

①10:15-11:00 @ ミナテラスとちぎ

POPPILATES

① POP PILATES

～音楽に合わせて脂肪燃焼～

ピラティス・筋トレ・有酸素運動を
組み合わせた全身運動

引き締め・リフレッシュに効果的な
リズムカルな新感覚のピラティスエクササイズ

日時 10/28(水)10:15-11:00

場所 ミナテラスとちぎ：スタジオ

持ち物 タオル・水分・動きやすい服装

料金 1レッスン ¥2,500 (現金のみ)

予約方法 インスタグラムのDMまたはLINE



講師：CHIHIRO

