

PILATES

EVENT

11.3

開催決定

(祝・火)

📍 ミナテラスとちぎ

Lesson1

POPPILATES

ピラティス × 有酸素運動 × 筋トレを

組み合わせたトータルボディワークアウト。脂肪燃焼に効果的！

Lesson2

姿勢改善ピラティス

インナーマッスルを鍛え、猫背・巻き肩・反り腰などの
姿勢のクセを改善し、動きやすい身体を目指します

動いて ほぐして 整える



① POPPILATES

13:15-14:00

② 姿勢改善ピラティス

14:15-15:15

参加費

1レッスン2,500円

2レッスン4,500円(現金のみ)

予約方法：DMまたはLINE



2レッスンでココロカラダも
リフレッシュ

講師：CHIRO

