

【教室名】IB&ピラティス

【内容】

IBとは「**アイティアルポティ**=理想的なカラダ」を創るためのメソッドです。コンディショニング(ストレッチ、バランスエクササイズ)とピラティスを組合せ、**疲れにくい機能的なカラダ**をつくっていきます。



【講師】徳島 靖展

【教室開催中の様子】

