

【教室名】 きれいになるピラティス

【内容】

呼吸やインナーマッスルを意識することで体のバランス能力を高め、ポティラインを整えます。自分の身体と向き合うことにより、集中力を高め、身体本来の機能を呼び覚まします。

【講師】 渡部 淳子

【教室開催中の様子】

