

【教室名】 やさしいピラティス

【内容】

フォームローラーを使用したマッサージとストレッチでからだをほぐし、ピラティスでバランスの良い伸びのあるからだをつくっていきます。仕事の帰りに疲れたからだをリフレッシュしましょう。



【講師】 徳島 靖展

【教室開催中の様子】

