

しっかり

ピラティス



インストラクター
川井



コアマッスルをしっかり刺激！
「ゆったり」より1歩進んだ動きで、引き締まった身体へ

10月	11月	12月
2・9・16・23	6・13・27	4・11・18

時間

11:00 ~ 12:00



料金

事前 6,500円/全10回

当日 750円/1回

しっかり発汗

定員

30名

場所

1階 武道場2



※教室開始後の返金は致しかねます
※急遽日程変更等がある場合がございます
※ご自身の体調管理のうえ、お申し込みください

【申し込み】
受付窓口又は
ネット予約→

