

次回の有料イベント予告

YAAAAS

本気の
ピラティス

▶ 10:00~11:15

いつものプラנקをアップデート！！
～正しく知る・正しく効かせるコツ～★★2・5

ピラティススタジオ 中級・上級向け

▶ 11:30~12:30

モーニングピラティス
～マットピラティスで始める新習慣～★

ホットスタジオ 初級・基礎

山田美佳 IR

9/26(土)

詳細は近日発表予定



9/26 (土)

WEB予約のみ！！

8月11日 (火) 10:00~

スタート

▶▶ 10:00~11:15

いつものプラנקをアップデート！！

~正しく知る・正しく効かせるコツ~★★2・5

中級・上級向け

『プラנקはなぜ必要なの？』

- ・プラークでよく見られる間違いと原因
- ・プラークに必要な土台を整えるリセットテク
- ・プラークで正しい身体の使い方
- ・プッシュアップの仕組みと成功ポイント

ピラティススタジオ

16名限定

2,200 円(税込)

▶▶ 11:30~12:30

モーニングピラティス

~マットピラティスで始める新習慣~★

初級・基礎

ホットスタジオ

20名限定

1,100 円(税込)

山田IRが毎朝欠かさず行っている自宅ピラティスを大公開！！

『何歳でも身体は変わる！』『毎日の実践でもっと変わる！』

マシンを使わず自宅でできる

モーニングピラティスで整う身体作りを教えます！

山田美佳 IR

