有料イベント開催!!



10月31日(土)

10:00～11:30（90分） 常温

【1回で効果を実感！】

セラバンドを使ったピラティス＆アジャスト付きヨガ



ピラティスのエクササイズでセラバンドを使用することで伸縮負荷によるインナーマッスルの強化、柔軟性の向上効果が期待出来ます。



ヨガのアーサナを確認することで
正しい身体の使い方を知り、
誤った姿勢による関節や筋肉への負担を防ぐことで、
呼吸のしやすさ深まりを感じる事ができるでしょう。

※ このレッスンでは安全と効果を高めるため、講師より身体に触れてポーズを修正する「アジャスト」を行います。あらかじめご了承ください。

参加費 2,200円（ウェア・タオル付）
※シャワー使用可

時間外利用：2,700円
（内訳：2,200円＋500円）
非会員：ウェルチケ＋2,200円

定員 20名

担当 江角 まゆIR

場所 カルド綱島

開館 9:30
閉館 12:00

予約はこちらから

インナーマッスルを整え、呼吸が深まる心地よい時間をご一緒しましょう♪
皆さまのご参加をお待ちしております！