



整うカラダ

# 初めてのピラティス

定員10名



4月29日(月) 09:00~09:45

インストラクター：kana



初心者向けのピラティスです  
バランス良く全身の筋力を使い  
体幹の強化や代謝アップを目指します  
姿勢改善にも効果的です  
機械などは使わずに行いますので  
お気軽にご参加ください

会員様：回数1回消化で参加可能です



☎ 050-1808-1396

新潟県十日町市馬場丁1396-1

ever.doichi@gmail.com

<https://ever-doichi.com/>

特別クラスは公式LINEからお問い合わせか  
WEB予約ページよりご予約くださいませ。

公式LINE



WEB予約

