

令和6年10月より

NEW プログラム!

木曜日のレッスンは変わります!!

木曜日 pm1:00-1:45 (MIYAKO インストラクター)

『ピラティス』 → 1,3,5 週 『ボディメンテナンス』
2,4 週 『ピラティス』

となります!

* 自身の力で体の歪みを整えるセルフ美容整体の
プログラムです! リンパ活性化や姿勢矯正、自律神経の
正常化に効果あります!