

【木曜日】

※スタジオスケジュールを
ご確認ください



11:00~11:45

『柔軟性向上』

ストレッチピラティス

12:00~12:45

『姿勢改善・体幹強化』

フローピラティス



ピラティス
トレーナー

mika

【赤松 美香】

Instagram



MIKA.AKAMATSU

元宝塚歌劇団宙組

あんり まう
安里 舞生

宝塚在籍中にピラティス講習を受けた事がきっかけで
2010年退団後、ピラティストレーナーとして活動

ピラティス資格： Body Element System JAPAN

