



初めての方でも
参加しやすいプログラム



気持ちよ〜く身体を動かす

ストレッチポール

※日によって担当スタッフが異なります。



佐々木 秀彰



豊田 知里



八角 茜



西川 友美



木曜日・金曜日

11:30~12:00 (30分)

※木曜日はピラティスによって時間変更があります。
毎月のスタジオスケジュールをご確認ください。