

有料レッスンのご案内

「ピフィラティス」

～骨盤底筋エクササイズ～

ピラティスの要素を含んだ骨盤底筋エクササイズです。
腹筋、殿筋、内転筋等を鍛えアプローチをしていきます。
産後の女性の方や中高年の方にもおすすめです。

☆日	時	2月20日（金）12：10～12：55（45分）
☆対	象	クラブ会員、法人会員
☆担	当	服部 ゆう子
☆定	員	9名
☆料	金	1,650円（税込）
☆申込み方法		2/3(火)よりお申込み開始となります。 フロントにてご入金と同時に申し込みください。
☆場	所	多目的ルーム



服部 ゆう子

- BASI ピラティス コンプリヘンシブインストラクター
- ピフィラティス認定インストラクター
- 更年期と加齢のヘルスケア学会認定
メノポーズカウンセラー