

有料レッスンのご案内

「ピフィラティス」

～骨盤底筋工クササイズ～

ピラティスの要素を含んだ骨盤底筋工クササイズです。
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
☆対象	クラブ会員、法人会員
☆担当員	服部 ゆう子
☆定期	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込みください。
☆場所	多目的ルーム

2月20日（金）12：10～12：55（45分）

クラブ会員、法人会員

服部 ゆう子

9名

1,650円（税込）

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込みください。

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