

ピラティス・メソッド ボディ・コンディショニングクラス

日時： 7/1, 8/5, 9/2, 10/7 (毎第1日曜日)

14:30 開始 ~ 16:00 終了(10分前くらいにお越しください)

ピラティス・メソッドでは、骨や筋肉のしくみを、動きを通して学んでいくとともに、普段意識することの難しい、内側の筋肉にアプローチしていきます。

体幹を鍛えながら、強く、そしてしなやかな体づくりをしていきます。体力が落ちてきたな、固くなってきたな、と感じる方、怪我のリハビリなど年齢を問わず、どんな方にも最適なエクササイズです。皆様のご参加をお待ちしております。

料金：3,000円

講師：林 若菜(旧姓目黒)

WakanaStudio 代表

ピラティスマット・イクイップメント認定インストラクター

ジャイロトニック (R)・ジャイロキネシス (R) 認定インストラクター

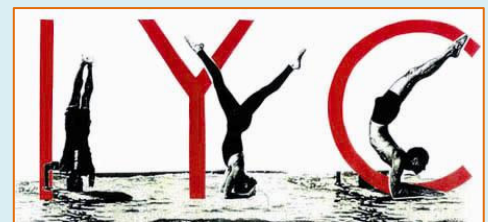
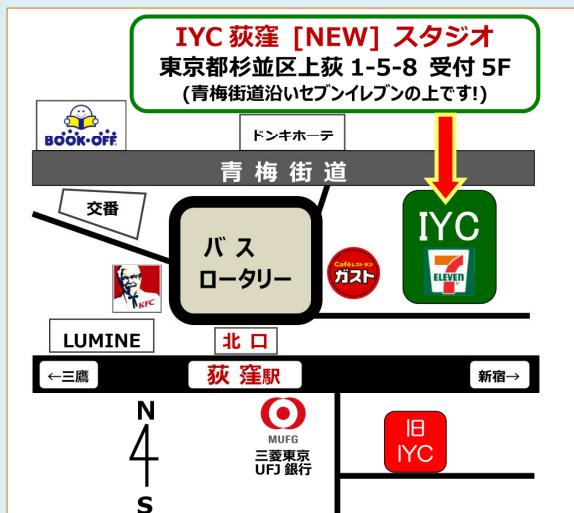


場所：IYC荻窪 5階スタジオ

東京都杉並区上荻 1-5-8 5F

(JR中央線・地下鉄丸ノ内線・東西線。荻窪駅北口より約1分)

お問い合わせ：wakanameguro@hotmail.com



International Yoga Center