

もっと気軽に参加できるように！

2022年

4月

プログラム改編！

ここが変わった①

内容や強度が  
分かりやす  
くなりました

ここが変わった②

大人気！  
話題のピラティス  
本数増加！

ここが変わった③

レッスン時間は  
全て45分！  
連続も参加  
しやすく

ここが変わった④

全レッスン男性OK  
パートナーと  
一緒に参加が  
可能に！

「ピラティス」とは

インナーマッスルを中心に  
体幹を鍛えていきます。  
身体の歪みや姿勢矯正をし  
お腹まわりの筋力の衰えを  
改善していきます。