

朝活ワークショップ

Vol.
01

人が少なく密にならない時間を有効に！

Pilates

ピラティス

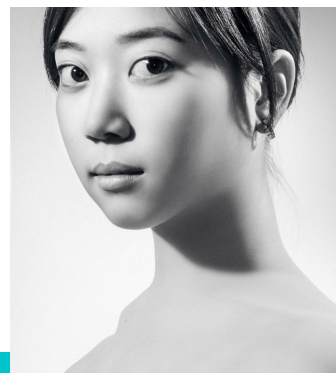


2021.1.31(日) 10:20-11:20(60分)

受講料:1800円

定員:8名【完全予約制】※HPより3日前から予約可能

身体の癖や左右差を整え、しなやかな背骨と安定した体幹づくりを目指します。
コリや緊張をゆるめて感覚を呼び覚まし、身体の奥から全身をコントロール。
バレエに必要なバランス・筋肉の使い方・動きの改善を行います。
どなたでも安全に行うことが出来るので初心者の方も是非ご参加下さい。



BodyCodeSystem in Italy 認定マスターストレッチ指導者資格
Body Element System JAPAN 認定マットピラティストレーナー指導者資格

講師：倉内七