

☆講師名☆ なお



★クラス名★

産後ママのためのピラティス
カラダづくりヨガ

☆開催日☆ 木曜日

産後ママのためのピラティス 9:30~10:30
カラダづくりヨガ 11:00~12:00

★趣味など★ 「運動+食で美しく健康に」をテーマに菜膳を学んでいます。

☆お客様に伝えたい言葉☆

「体の使い方」を変えることで改善される不調はたくさんあります。
ポイントを押さえ快適な体をめざしましょう!