

大人向け

スタジオプログラム

@代官山スポーツプラザ

朝活でカラダをリフレッシュ！

～朝活ピラティス～

朝一から身体を気持ちよく起こすことができるプログラム！
産業カウンセラーでメンタルヘルスの資格を持つトレーナーの
指導で日頃のストレスや悩みをピラティスで改善してみませんか？

★日時★

10月8日～12月17日(10月15日を除く) 全10回

毎週火曜日 7:15～8:00

★費用★

19,000円(保険料等込み)

※クレジットカード決済のみ

★対象★

18歳以上の方

★定員★

30名(先着順)



←お申し込みはこちらから！

締切

9月20日(金)