

心とからだを整える

# 朝活ピラティス

講師：横関 陽香（きよかり）

忙しい現代人こそ1日のはじまりに  
自分と向き合う時間が大切です。

心とからだを整うと  
【集中力・仕事効率・睡眠の質】  
が変わります。

からだが変わることで、習慣やマインドも  
自然と気づきが生まれ“内側からの変化”を  
体感できるクラスです。

【期間】 毎週火曜日  
2026年4月7日～2027年3月30日  
（休館日・祝日・4月21日を除く）

【時間】 7:15～8:00

【費用】 月 ¥8,000円  
※初月のみ別途保険料 ¥1,000

お申込みはこちらから

<https://ws.formzu.net/dist/S11594552/>

