

ピラティス

▶ 骨盤周りの筋肉を鍛え、骨盤のポジションを整えるプログラム

▶ 毎週金曜日 20:00～20:45



- ▶ サブスク対象プログラム
- ▶ 都度利用：1,000円
- ▶ 代官山FIELD

持ち物

- ▶ 動きやすい服装
 - ▶ ヨガマット
- ※ヨガマットレンタル有

インストラクター：池田