

ピラティスはどの年代でもできる!・・・すべての基礎となります

親子ピラティス

レッスン日 : 月3回 木曜日 13:15~14:15 ¥6500

対象 : ママと未就園児

産後ケアは大切です!! 骨盤周辺の筋肉をもどしましょう

KIDS/Jr, ピラティス&ダンス

レッスン日 : 月2回 火曜日 18:00~19:00 ¥4500

対象 : 小学生 中学生 男女

正しい姿勢と体の使い方を学びながら、大きく動けるカラダをつくる

And

ダンスの基礎となるリズムトレーニングで基本の動きをカッコよく踊ってみよう

(発表会・イベント等の参加はありません)

ピラティス マット&チェア (60分)

レッスン日 : 毎月のイレギュラーレッスンをご覧ください (火・水・金・土)

対象 : マット経験者 よりピラティスを深めたい方 定員6名まで

各レッスン内容の詳細は

「プログラム」 大人・ティーンズ・キッズ からご覧いただけます