

ピラティス&ヤムナ *yamuna.*

クラス参加受付中

月曜 10:30 ~11:30 第 1. 3 週 (※祝日は振替変更)

※健康で動ける身体を手に入れましょう♡

姿勢改善/脂肪燃焼/免疫力アップ

他で体験できないセルフケア

[ピラティス]

骨格に近い筋肉（インナーマッスル）を鍛える

【YBR®ヤムナ】・ボディローリング(セルフケア)

全身の筋肉と骨のアライメント(位置配列)を整える

トラブル(肩こり・腰痛)等の緩和



入会金不要 1レッスン制/¥1500 (当日支払い)

問い合わせ【連絡先】 hiroko.body.ws.yamuna@gmail.com

090-9208-6236 高橋まで

@義塾館 (流山合気会) 豊四季 197-1 (豊四季駅～徒歩 3 分)