

Move Body

(ムーブボディ)

どなたでもご参加頂けます

=====

音楽に合わせて

【ストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳】の要素を取り入れ、柔軟性や関節などの可動域
バランス感覚や筋力の向上を目指します!

無料体験会：3月27日(木)

14:00~14:50 定員15名



令和7年度スタジオプログラム第1期

木曜日 14:00~14:50

4/17 ・ 4/24 ・ 5/15 ・ 5/22 ・ 5/29

6/5 ・ 6/12 ・ 6/19 ・ 6/26