

お披露目FRピラティス by Masami

ポンテでは10月に待望のFRピラティスインストラクターをお迎えします♪
お披露目FRピラティスを開催しますのでこの機会に是非Masami先生に会いに来てくださいね！

開催日時

2023/10/1(日)9:00 – 10:00

2023/10/13(金)10:00 – 11:00

参加費 1,000円 (当日現金払い)

レッスン内容

FRピラティスベーシックは、フォームローラーを用いて行うほぐしやストレッチを中心に座位から立位までさまざまなエクササイズを行っていきます。
初心者の方から無理なく自分に合った負荷をかけながらエクササイズを行うことで、身体が整い、スッキリする身体感覚と姿勢改善を目指していくクラスです。

持ち物

・動ける服装 ・水分 ※マットは貸出いたしますので不要です



ご予約はこちら