

PII LATES Class

まるごとリセット、整える。

わたし時間の ボールピラティス

chii先生と丁寧にカラダを整えましょう♪



日々の忙しさに追われて、
つい後回しになりがちな「わたし自身」のケア。
このレッスンは、そんなあなたの
心と体をやさしく包み込む
“自分のための時間”です。

やわらかなボールを使って、
体のこわばりをほどこき、深い呼吸とともに
整えていくボールピラティス。

筋力アップや姿勢改善はもちろん、
自律神経のバランスを整え、
心もすっきり軽やかに
リセットされていくのを感じられます。

初心者の方も安心してご参加いただける、
ゆったりとしたペースのレッスンです。
がんばる毎日に、少し立ち止まって、
ご自身を整える時間にしませんか？

11.24 [月.祝] 16:00-17:00

強度 ★★★★★ 【ゆるホット】

定員 ★ 20名 【予約制】

参加費 ★ 1,100円(税込)

※当日フロントにてお支払い

※非会員様はウェルチケのみでご参加可能🌟



講師 ★ chii