

★ **更に期間延長!!【7月～9月】**

@虎ノ門

# はじめてのピラティス

正しい呼吸・インナーマッスルを強化  
美しい姿勢・引き締まったウエストを目指します

**日時：毎週土曜日**



**時間：18:00～19:00 (60分)**

**場所：2階 トレーニングルーム**

**対象：トレーニングルーム利用者**

**運動靴 不要**

お気軽に  
ご参加下さい!!

(運動制限のない方)

**参加費：トレーニングルーム利用料のみ**

**定員：10名 (当日受付先着順)**

