

特別 ふらっと



セミプライベート ピラティス

日時

火曜日 16:30~17:20

参加費

1回ごと 1500円

定員

6名

申込み

1ヶ月単位での申込です。
毎月1日から翌月分を
受付またはお電話にて
先着順になります。



講師 楓

3歳からクラシックバレエを始め
数々の講演、コンクールに出演。
スターダンサーズバレエ団Jr.c 所属後
現在はコンテンポラリーダンスカンパニー
東京舞座所属ダンサー。

全米ヨガアライアンスRYT200
PMA加盟団体RPT30
取得

レッスン概要

ピラティスの基本から
丁寧に行います。
セミプライベートなので
1人1人に合ったアドバイスで
進めさせていただきます。
姿勢改善やおなかの
引き締め効果的です。

TAC杉並区妙正寺体育館

〒167-0033 杉並区清水3-20-12
TEL: 03-3399-4224