

REIMAGINED

2026年1-3月期



■開催日: 1月24日・31日 / 2月7日・14日・21日・28日

3月7日・14日・21日・28日(土曜日)

■時 間: 12:30~13:30(動きの練習15分と45分クラス)

■参加費: 4,400円(1,100円×4回) ■体験料: 1,100円(1回のみ)

※回数券制となり、有効期限は8回先までとなります。

■定員: 20名

LES MILLS PILATES

lezmills ピラティス

夢中になれる音楽と振り付け、そして科学的に裏付けられた最新のピラティスエクササイズ。現代的な呼吸法とゆっくりシンプルな動きで、腹部、臀部、背部、股関節まわりを鍛え、正確なテクニックとコントロールが身につきます。伝統的なピラティスとLes Millsエクスペリエンスの融合により、参加者は、強く、穏やかで、ハッピーな気持ちでクラスを終えることができます。



効果

姿勢のアライメントと
安定性の向上

動きの
コントロール力アップ

ウェルビーイングの向上

広島県立総合体育館フィットネスプラザ 082-502-0073