

REIMAGINED



- 開催日: 9月13日・20日・27日 / 10月4日・11日・25日
11月1日・8日・15日・22日・29日 / 12月6日・13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。
- 受付開始: 9月2日(火)12:00~ ■定員: 15名

LES MILLS PILATES

レズミルズ 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