ピラティス

講師　東恵子

プロフィール

内閣府承認日本総合医学協会認定  
メディカルピラティスインストラクター

アロマ　ピラティスインストラクター

受講メリット

姿勢改善

呼吸が深くなり、免疫力がアップ

女性らしいバレリーナのような筋肉の使い方ができる

無駄な力が抜けてリラックスできる

