

## 5月1日(土)

11:00~12:00

フローピラティス



Yokoインストラクター

フローで(流れるように)エクササイズを行い、全身バランス良く使い ながら、体のコントロールカへチャレンジします!

13:00~14:00

## セラバンドdeピラティス

セラバンドをより効果的に使用しながら、ピラティスを楽しみましょう! ※事前にセラバンドのご用意をお願いします。

## 【予約方法】

オンライン予約システム(クービック)よりご予約頂けます。 予約確認メールに当日使用するZOOMID、パスワードを発行されますので、ご確認ください。