

1月 ~ 3月

Special Program

パタ腹・プツ尻

ヨガ&

ピラティス

ヨガは心に ピラティスは身体に

この二つを組み合わせ、心も身体も美しいワタシへ!

自分自身を見つめる時間をたっぷりすると同時に、  
気になるお腹やお尻を美しいプロポーションへと導いていきます。