

ご好評につき、第二弾開催決定！

はじめてのご参加も大歓迎♡

贅沢な70分間

ヨガ×ピラティス×ボディメンテナンス しなやか芯力ボディメイク

芯の力

巡り

持続力のある
芯から温める力。
整う力を自ら生み出す
気持ちよいカラダへ。

むくみ

運動不足

温める

背骨の
バランス

開催日時

2026 5/5 Tue

13:30-14:40

参加費

1レッスン 1,300円 ※チケット会員 4,700円

- 予約サイトから「しなやか芯力チケット」をご購入の上、お席をご予約ください。
- レッスンのキャンセルは5/4(月)10:00まで全額返金、以降の返金は致しかねます。

担当

IKUKO

★ご予約開始日は、4/22(水)～ マスター・フルタイム会員の方は、4/20(月)～