

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

贅沢な70分間

芯の力

巡り

温める

背骨の  
バランス

むくみ

運動不足

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。

### 開催日時

2026 1/15・18  
Thu Sun AM7:20-8:30

### 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前日18:00まで全額返金、以降の返金は致しかねます。

担当

IKUKO

★15日のご予約開始日は、1/2(金)～ マスター・フルタイム会員の方は、12/31(水)～  
★18日のご予約開始日は、1/5(月)～ マスター・フルタイム会員の方は、1/3(土)～