

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

むくみ

運動不足

背骨の
バランス

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** AM7:20-8:30
Thu Sun

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)～