

# やさしいマットピラティス (全3回)



「呼吸法」と「身体の動き」を組み合わせて、身体のバランスを整えるエクササイズです。

 **4,11,25日 各日**   
**10:30~11:30**

---

 和室  2,100円

 18人、16歳以上

 KAHORI IR