

information

★10月(火)13:00～

スペシャルレッスン

女性専用
プログラム
です★

しなやかな背骨の動きと深い呼吸。
コアマッスルが自然に使えるように、そして全身が気持ちよく連動するよう促すトータルワークアウトの有酸素運動！！
ハード過ぎないゆったりとした動きの中で身体への意識を深め、自律神経のバランスを整えます。

マグマde21世紀美容体操

★10月10日

★10月24日



コンダクター: MIDORI

趣味:料理取得資格
エアロビクスインストラクター
ペルビックストレッチマスターインストラクター
ペルビックストレッチ ポテイルペアトリートメント
レーター

コメント:軽やかで、快適な毎日のために、身体も心もゆったりとほぐしましょう。魅力あふれるマグマのパワーと共に、心豊かなひとときをお届けします

ご不明な点がございましたら、フロントまでお問い合わせください。