

ピラティスリフォーマー

ピラティス専用マシン
「リフォーマー」を使い
体の動きや状態を意識して
アプローチ

マシンが動きのサポートを
してくれて、負荷の調整を
できるから安心！



JOYFITGYOGAフレスポひばりが丘

ピラティスリフォーマー グループレッスン 定員6名



参加費 ~~通常2,200円~~

2月初回 1,100円

2回目以降 2,200円

※予約必須 ※滑り止め付き靴下着用必須

※レッスン消化あり ※価格は全て税込です

参加者のお声

今日は不調なし！
という日が増えた

リフォーマーで姿勢を
見てくれるので
ヨガのポーズが
取りやすくなった

リフォーマーを
やめると必要だった
ことに気づかされます