



有料レッスン

東洋の知恵×最新メソッド

Q-REN

キューレン

ボディメンテナンス骨盤体操

月1回 月曜日 12:40~13:25 (45分)

ご自身の手で頭の筋膜からつま先まで解していきましょう。頭が痛い
・肩が凝る・膝が痛い等の症状に簡単な方法で優しく語りかけます。
月に一度の大切な時間で心も体もリセットしていきましょう。



担当：鈴木 未来

- ・ピラティス・Q-REN
インストラクター指導歴9年
 - ・フィットネスインストラクター指導歴14年
- 身体の痛み不調改善のコツをシンプルで分かりやすく自宅でも毎日続けて頂ける方法でお伝えいたします。

また明日から前向きに
頑張る為の時間
一緒に作って
行きましょう！

場所 Bスタジオ (定員 15名)

料金 アルラ会員 1,100円(税込)
非会員 2,200円(税込)



全開催日 10/20 (月)
11/10 (月)
12/15 (月)

申し込みはフロントにて
受け付けます。

※入金後のキャンセルは返金致しません。