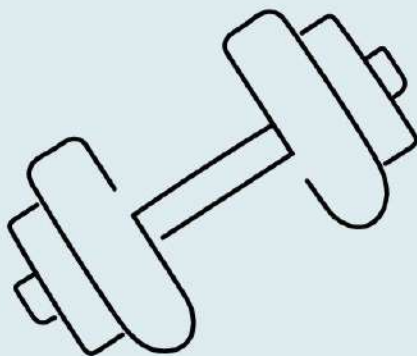


YOGA & PILATES

OUTDOOR



FITNESS

FUNCTIONAL

アウトドア×**ヨガ** IR:森田【50分】

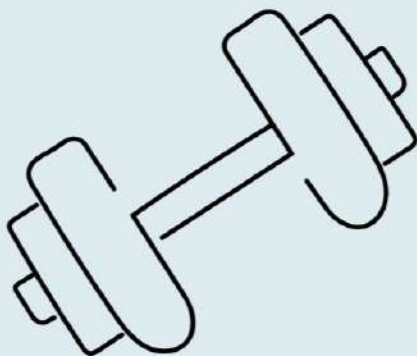
美しい自然の中で呼吸に集中し、光の温かさ、風の流れを
肌で感じ身体を動かす

青い空、大地のエネルギーが満ち溢れる場所で
心を開放し気持ちの良い時間を過ごしませんか？



YOGA & PILATES

OUTDOOR



FITNESS

FUNCTIONAL

アウトドア×ファンクショナル IR:今井【50分】

「ファンクショナル」とは「機能的な」という意味を持ち
「歩く」「立つ」「持ち上げる」など

日常動作や運動能力向上を目指すトレーニングです。

レッスンの目的は「動ける身体をつくること」です。

親子で遊びながら身体を整えましょう。

FITNESS CAMP

