



コンシェルジュ日記

ピラティス 2026.7

宇野先生をお迎えして、ピラティス講座を開催しました♪
全身の筋肉のバランスを整え、無理のない範囲でそれぞれエクササイズを楽しみました!!

次回開催日は、9月25日（金）です。たくさんのご参加お待ちしております!!

