



成人スタジオレッスン
**受講者
募集中**

<講師> 神田 京子

ヨガやピラティスのインストラクターとして多数のレッスンを受け持つ。穏やかな声と、優しくも的確な指導で年齢・男女問わず人気の講師です。



水曜・木曜 ゆがみリセット

ストレッチポールやボールを使用し、身体のゆがみをチェックしながら整えていきます。ゆがみをリセットすることで、肩や首・腰の痛み、膝の痛みの軽減にも効果が期待できます。

曜日：水曜日 or 木曜日
時間：(水)11:20～12:20
(木)12:30～13:30

京都アクアリーナ

615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64
TEL : 075-481-3055 (営業時間 9:00～21:00)