成人スタジオレッスン

受講者募集中

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

<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。

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）