

# オンラインパーソナルヨガ

## オンラインパーソナルピラティス

ヨガ、ピラティスレッスンでは器具は必要ありません！

畳1枚分のスペース、スマホorパソコンとやる気(笑)があればOK！

自粛やテレワークで固まった身体をヨガ、ピラティスでほぐし  
心身を整えましょう！



ヨガ→肩コリ・腰痛改善、柔軟性向上、代謝アップを中心に！

ピラティス→骨盤・姿勢矯正、冷え症・むくみ改善を中心に！

お一人お一人に合ったプログラムをご提供致します！



(LINEのビデオ無料通話、または無料アプリzoomのビデオ通話にてオンラインレッスン可能です)

時間: 30分      料金: 1,500円(税抜)

ヨガ担当: 有本トレーナー  
ピラティス担当: 友永トレーナー









