

5/3  STUDIO BEEHIVE

## Spine Health

～背骨を健康に保つ為のピラティス～

10:00～11:00

脊骨あらゆる方向から動かして  
強く柔軟な脊骨を作りましょう！



**AIKO**

各クラス 2200円 Pカード 4P 定員10名

ご予約：店頭・メール・お電話にて

  082-258-3418

GW Special Lesson 

## Body Make Training

～きれいに筋肉をつける～

11:15～12:15 ※シューズ不要



## Start Pilates

～ピラティスをはじめるきっかけに～

12:30～13:30

**田原志乃**

mail: [beehive@mariefit.com](mailto:beehive@mariefit.com)