

ククリカフェ & スタジオククリ

ピラティスと、ギルトフリーのスイーツでヘルシーで楽しい時間は如何ですか？

開催日：12月12日(木)

時間：14:00～16:00 参加料：2000円

レッスン後に、一緒に美しい身体づくりについてお話ししましょう。



担当インストラクター
REIKO



【お持ち物】動きやすい服装 タオル 飲み物

ピラティス60

深い呼吸に合わせて身体を動かし60分間集中していただきます。

終わった後は頭も身体もスッキリ!(^)!

続けていくことで『姿勢改善』『インナーマッスル強化』『不定愁訴の改善』など様々な効果が期待できます。

一人一人に合わせてレッスンを進めていきますので、ご興味のある方は一緒に朝活しませんか？是非、お待ちしております！！

ギルトフリーのスイーツとは？

ギルトフリーとは、「罪悪感を感じない」ということ。バターや卵、白砂糖、添加物、化学調味料不使用、グルテンフリーなど、体にやさしいスイーツなのに、食べても美味しいものを目指しています。せっかくのエクササイズレッスンの後ですので、ヘルシーな繭久里カフェの手作りのスイーツを是非楽しんでください。
*おからのケーキ、人参ケーキ等、一部卵やバターを使用しているデザートもございます。

レッスンのお申し込みはくくりカフェスタッフまで♪

TEL：080-3204-9961 *お電話でのご予約はランチタイム以外でお願いします。