

講座
ジャンル

バレエヨガ

教員名

きくや ちえ
菊谷 千恵



バレエの動きをエクササイズとして
取り入れることで、美しい姿勢、
柔軟性あるしなやかな身体をつくれます。
インナーマッスルを鍛え、
くびれのある美しいスタイルを目指しましょう。