

ZOOMで配信!

「リンパヨガ」 & 「ピラティス」

初めての方も大歓迎!

3/5 (火) 10:00~10:45

リンパヨガ

リンパの流れをスムーズにして、痩せやすい体の土台をつくりましょう。肩コリが気になる方や小顔になりたい方にもオススメです。男性にもおすすめのプログラムです。

3/17 (日) 11:30~12:15

ピラティス

ゆっくり呼吸をして、カラダを伸ばし、カラダの内側から湧き出る力で動いていきます。軽く汗をかくピラティスの初級編。気持ちの良い日曜日になることをお約束します。

参加費**無料** Tarp登録者限定サービス




OUTDOOR FITNESS
Tokyo East Park

Tarp会員登録(無料)はこちら

<https://tokyo-eastpark.com/info/2380>



〇問い合わせ先
アウトドアフィットネス担当 池田
TEL: 070-2266-4269