

MOVE'S ストレッチ



心と体を整える、ヨガをベースにした

奇跡のストレッチ

MENU

※すべてのMENU要予約

グループレッスン

(回数券あり)

月・水・木・金 10:00～ 13:00～ ¥2,000/1.5h

個人レッスン

上記以外 ¥3,000/1.5h

ジュニアレッスン

¥2,000/45m

※6歳以上

ゴルフ会員 ¥1,500/45m

親子でストレッチ

¥3,500/45m

ストレッチマッサージ

¥3,000~/30m～

自身の心と体と向き合い
心と体の健康維持の為に
必要な呼吸・柔軟性・筋力
を身につける

ダイエット
ヒップUP
ポッコリお腹
美姿勢
産後ケア
自律神経の調整
疲労回復
リラックス

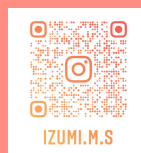


運動能力UP
ケガ予防
創造力・集中力UP
精神の安定



岡山市中区倉富367-10 2F (J&L GOLF内)

090-3372-1875 宮崎



IZUMI.M.S