

# ストレッチ ピラティス

ピラティストレーナー **mika**

NEW !!



元宝塚歌劇団宙組 安里 舞生 (あんり まう)  
本名：赤松 美香  
宝塚在籍中にピラティス講習を受けた事がきっかけで  
興味をもち資格を取得  
お客様との距離感が近いトレーナーの仕事に魅力を感じ  
2010年退団後、ピラティストレーナーとして活動

火曜日

11:30~12:15

『セラバンドを使い身体をサポートさせながら  
ストレッチと体幹を鍛えるクラスです。  
45分があっという間に感じるほど！皆さまと  
楽しいひとときを過ごしたいと思っています。』 by mika



MIKA.AKAMATSU