

末永 ゆう子



《担当教室》

やさしいピラティス
やさしいピラティスMORE
たのしい健康体操

私自身が腰痛や多くの怪我に悩んで
いました。どうしたら改善できるのかを
今も探求し続けています。
生活の中の意識こそ本当の
トレーニングです。体の正しい知識や
気付きを活用して頂けるよう
伝えていきたいと思っています。