



心と体のバランスを

理想的な状態へと導く

リカバリーウェルネスへ

2026/7/15
OPEN

内側から整えて健康的な自分へ

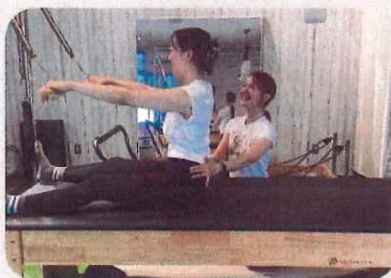
個々（ここ）に寄り添う
心（こころ）体はもちろん心の健康も整える
ここ（場所）ここに来たら変わる



自分に合わせたプログラム



本格的マシンピラティス完備
運動の苦手な方や筋力に自信がない方でも、マシンのサポートにより安全かつ効率的に体を動かすことが可能です



オーダーメイドプログラム
姿勢改善、ボディーメイク、肩こり・腰痛の軽減などそれぞれの「なりたい姿」に合わせた最適なメニューを構成します



内側から整えて、健康的で綺麗な自分へ
体の状態に合わせたマンツーマンのマシンピラティスレッスンを提供

Pilates
COCO

〒063-0811 札幌市西区琴似1条1丁目1-12
高架下C棟

pilatescoco.sapporo@gmail.com

予約は
コチラから

