

2/23(水祝)

イベントレッスン開催！ @高宮スタジオ

第二弾

① Fascial Movement LOOP&セラバンド &ボール 9:45~10:45(定員10名)

様々な運動分野で注目の筋膜トレーニング。色々な動きで筋膜に刺激を与え、筋膜を元気にするクラスです。筋膜が元気になると身体が軽くなり、動きやすくなります☆

第二弾

② 脂肪を燃やそう~Total Barre~ 11:00~12:00(定員12名)

ピラティス、ダンス、有酸素運動を融合したレッスンです。(ダンス経験は一切必要ありません)

スローな音楽に合わせてウォーミングアップから始まり、音楽のパワーを取り入れてしっかり動き、最後はゆったりとした音楽を聴きながらクールダウンしてきます。☆ダイエットにかなり効果的なクラスです☆



担当:YUKA

【参加費】 会員様 1レッスン2000円
非会員様 1レッスン2500円

※お支払いは申し込みから一週間以内に受付もしくはお振込みにてお支払ください。尚、ご入金後のご返金は一切致しかねますので予めご了承ください。

★お問い合わせ、ご質問はご遠慮なく受付へ★