



レクチャールーム

3月のエクササイズ

《 コアトレーニング 》

筋力・柔軟性・バランス力・引き締め効果

講師 渡邊実千代

3月 2日(水) 各日
3月 9日(水) 17時～
3月16日(水) 18時
3月23日(水)
3月30日(水)

料金

¥1,500- / 1回
<2ヶ月チケット>
¥5,000- / 4回

《 筋膜リリース&ソフトエアロ 》

筋力アップ・肩こり解消・腰痛予防・シェイプ効果

講師 宮川美奈子

3月 3日(木) 各日
3月10日(木) 10時～
3月17日(木) 11時
3月24日(木)
3月31日(木)

料金

¥1,500- / 1回
<2ヶ月チケット>
¥5,000- / 4回

