

CONDITIONING SCHOOL

受付：4月28日12:00～開始↓

日時：月曜日 13:30～14:30

場所：7F ホットスタジオ※女性限定

定員：15名



料金：月払：5,400円/外部 6,500円

都度：1,800円/外部 2,900円

担当：浅賀 麻実

※開催3日前までのキャンセルで手数料550円を引いた金額をご返金致します。

月払の場合は初回レッスン日の3日前までのキャンセルとなります。

開催日：5月 12.19.26日 (3回)

※外部の方はレッスン前後1時間施設利用可能です。

※レッスン開始30分前までにWEBにてお申し込み・ご入金ください。

※表示価格は全て税込み価格となります。



このクラスでは
レッスン内ではお伝えしきれない
身体のほぐし方・ケアの仕方
をお伝えしていきます。

【内容】

5月12日・19日

骨盤と股関節に関わる筋肉

5月26日

肩関節と

ローテーターカフに関わる筋肉