

CONDITIONING SCHOOL

受付：5月26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

※最小遂行人数3名。各レッスン開始30分前までに達しない場合は中止となり全額返金致します。



料金：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。

開催日：6月 2.16.30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】

2日 肩甲骨と肘関節に関わる筋肉
16日 股関節と膝関節に関わる筋肉
30日 骨盤と腰に関わる筋肉