

# 骨盤の安定と インナーマッスル強化イベント

5月19日 (火)



**時間 : 12:30-13:30**

**場所 : アフタースクールルーム**

**定員 : 5名(最小遂行人数:3名)**

**料金 : 2,750円(税込)**

**担当 : ayumi**

## 【内容】

骨盤のニュートラルに必要な筋肉や肋骨を締める呼吸など、解剖学の知識を説明しながら実践形式で学ぶクラスです。

普段、火曜日のマシンピラティスを担当しており、その他ヨガ、自重・ウエイトトレーニングを幅広くセッションしています。その知識をもとに行います。是非ご参加ください。

### **【受付期間・お申込みについて】**

4月28日(火)10:00～イベント開始60分前まで

三鷹店時間外利用、一般、他店会員(メガロスゴールド、プラチナ会員除く)の方は、メインフロントにて、当日施設利用料3,300円(税込)のお支払いが必要です。

### **【キャンセル返金について】**

5月16日(土)までのお申し込みでキャンセル料550円(税込)を引いた金額を

WEB手続きに沿って返金いたします。詳しくは申込時の注意事項・返信メールにてご確認ください。

お申込はこちら

