

女性限定体験レッスン開催！

Reformer Pilates (グループマシンピラティス)

ご参加希望の方は下記二次元コードよりお申し込みください。
おひとり様ご体験は一回のみとさせていただきます。
複数お申込みはご遠慮ください。
こちらのレッスンはwebのキャンセルができません。
キャンセルの場合、電話もしくは店頭にて承ります。



姿勢改善
&
腰痛改善

柔軟性
&
筋力UP

バランス
&
安定性
向上

ご参加される方はマシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の着用が必須でございます。
※店頭でもご購入いただけます。



12/27 (土) 13 : 05~13 : 50
Total Basic

担当：長野 奈々
締め切り：12/26 (金) 20:00まで



12/28 (日) 13 : 00~13 : 45
Total Basic

担当：綿貫 真鈴
締め切り：12/27 (土) 20:00まで



12/27 (土) 14 : 30~15 : 15
Hip & Legs

担当：玉木 ひとみ
締め切り：12/26 (金) 20:00まで



12/28 (日) 14 : 00~14 : 45
Hip & Legs

担当：綿貫 真鈴
締め切り：12/27 (土) 20:00まで

申込み開始日 12/1 (月) 10:00~
締め切り：各レッスン日の前日20 : 00まで
参加費：無料
※1月も順次開催予定です。

- ・定員：各クラス12名
- ・場所：ルフレストジオ (Cスタジオ)
- ・入場はお申込み順となります。



12/28 (日) 15 : 00~15 : 45
Total Basic

担当：綿貫 真鈴
締め切り：12/27 (土) 20:00まで