

市村プレゼンツ！

有料プログラムスタート★



BODY メンテナンス

- * 日 時 * 火曜日（1・3週目のみ）
12：00～13：00
- * 定 員 * 13名（最小遂行人数3名）
- * 料 金 * 1,650円/1回
- * 内 容 * 慢性的な不調をお持ちの方、動作チェックをしながら姿勢や身体の見直しをしていきます。
自分で動ける身体をつくっていきましょう！

ウェーブリングヨガ

- * 日 時 * 水曜日（1・3週目のみ）
19：45～20：45
- * 定 員 * 12名（最小遂行人数3名）
- * 料 金 * 1,650円/1回
- * 内 容 * 解剖学の要素も取り入れ、動作習得をしながら、筋バランスを整えたり、柔軟性や体力UPを目指します。
2本のウェーブリングを駆使し、Let's 健康生活！

* 申込み * フロントにて前月20日よりご予約可能です。
2週続けてのご予約や1週目のみ、3週目のみのご予約も可能です。

GUNZE
SPORTS