グンゼスポーツ西宮　大人のスクール

りえ
Lye

【料　金】
4,950円（税込）/月（3回）
（開催日は別紙スクールカレンダーをご確認下さい。）

【参加方法】
・スクール参加当日は終日施設をご利用頂けます。
（プログラム除く）
スクール開始時間までにスタジオにお集まり下さい。

・お客様都合による欠席の場合は、振替や返金対応は
致しかねます。

【対　象】 16歳以上

～スタイルアップピラティス～

実施時間 ： 月曜日　13:15-14:15【Bスタジオ】

-ゆったりとした動きでしなやか美ボディに！-

☝ここがポイント！

① 自体重を活用するから初めての運動でも無理がない！

② 60分の本格クラスだから細かな姿勢チェックも充実！

③ バランスを取りながらの姿勢保持、シンプルな動きの
繰り返しを通じて身体の深部の細かな筋肉まで刺激！

これから運動を始めたい方、筋力系のトレーニング大事なのは
分かってるけどマシン等を使った筋トレは苦手…なんて方に
ピッタリのクラスです♪