

プレミアム ボディメイク

定員
10名

レッスン内容

チューブ、ボール、マット等を使用し、エクササイズ効果向上を目的としたトレーニングクラスです。

自分ではわからない動きのクセを修正したい方、
正しくしっかり運動されたい方におススメ♪

ツールを使って効率良くトレーニングし「老けない、元気な身体」を目指しましょう！少人数制できっちり指導します!!

開催日時

9月28日(月) 11:30~12:30

参加費

会員様・非会員様 ￥1,100(税込)

お申込み

- ・開催日に関係なくいつでも予約・申込可能
- ・フロントまでお越しください
- ・お支払いは開催日当日にお願い致します



担当講師
和貝