

ローラーピラティス

無料体験会開催

少人数でつづく
カラダ美メイク習慣



少人数ローラーピラティス教室

開催日

3/11(金)
3/18(金) 3/25(金)

時間

10:30~11:00
11:10~11:40

定員

各クラス5名

ローラー
ピラティスって？

フォームローラーを使用して行うエクササイズです。
不安定なローラーを使用し、コアやインナーマッスルを
効率的にトレーニングし姿勢の改善を目指します

～お申込方法～

フロントにて希望日、時間にて予約

※枠に限りがありますので、クラス体験は1回とさせていただきます。

予約時には会員証をお持ちください。

お申込開始日：3/4(金)～



不安定なローラーを
使うからこそわかる
動きの癖や筋肉の
左右差に気づき、カラダを
えていきましょう！

担当北本IR