

ローラーピラティス 無料体験会開催

少人数でつづく変わる
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)～



担当北本IR

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
ラダを変えていきま
しょう！