

つづく変わる週1回 FLOW PILATES&YOGA 3月特別体験会

What Is FLOW...??

音楽に合わせて流れるようにピラティスやヨガの動きを行います。カラダの運動性、集中力を高めリフレッシュ効果も期待できます！

初めての方も大丈夫！
同じ動きを繰り返し、カラダとココロの変化を是非感じてみて下さい。

体験料金

550円(税込)

クラス内容

Section1 : 基本姿勢と呼吸の獲得

Section2 : コネクト

Section3 : 動きの獲得

Section4 : FLOW



これまでにない自分と
繋がるコネクトの時間を
一緒に体験しましょう！
お待ちしております！

~体験会案内~

曜日: 3/24 (木)
時間: 15:15~16:15
場所: Aスタジオ
定員: 20名
担当: 西岡
申込開始: 3/18(金) 12:00~

お申込方法

①お申込用紙を記入後フロントにて体験料金をお支払い下さい。
体験料金: 550円

※HOT会員様/時間外会員様は当日、1,020円の施設利用料をいただきます。

②料金お支払いいただき、予約完了

※キャンセルの場合は前日までにご連絡お願い致します。