

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。カラダの連動性、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。