

ファンクショナル ローラーピラティス

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

5/6(金) 5/13(金)
5/27(金)

時間

11:05-11:35

定員

各クラス5名

料金

550円/1回

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改善パフォーマンスアップを目指します

～お申込方法～

- ①フロントにてお申込用紙を記入
- ②利用料金550円をお支払いいただき予約完了

※ホットヨガ会員・時間外会員は1,020円を当日お支払いいただくことで利用可能
※キャンセルの場合は前日までにご連絡下さい。

申込開始5/1(日)～



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！