

# HAWAIIAN

~ハワイアン フラ~

# FULA

ハワイアンの音楽に癒されながら、下半身先から指先まで全身を動かします！  
上半身を引き上げることにより、腹筋・背筋の強化に。  
下半身は膝を曲げて、骨盤を左右に動かす動作で腰痛予防やウエストの引き締め効果も。

1レッスン完結型だから  
初心者の方でも!

運動の  
苦手な方でも!

男性も  
大歓迎!

日時

5/4 (木・祝) 15:00~16:00

参加費

会員様・非会員様・他店舗会員様  
ともに1,100円

※HOT会員様も参加費のみで受講可能

定員

40名※最小遂行人数10名

## 【受付方法が変わります!】

WEBで予約が出来るようになりました。

右のQRコードを読み取り、  
予約ページから  
お申し込みください。



電話やフロントでの受付は致しかねます。  
開催日7日前9:00ご予約頂けます。



担当：片岡

動きやすい服装なら  
どんな服装でもOK!