

# HOT STUDIO PROGRAM

## ヨガのポーズが深まる ローラーピラティス



フォームローラーを使用し、アーサナをとる上で使用する筋肉や動き方をローラーを使って確認し、実際のアーサナへ応用します。

伸ばすストレッチ系のエクササイズはもちろん、

**「柔軟性を上げる為」に「必要な筋肉を効果的に刺激する」**  
カラダの使い方を学べます。

日時：1/8(月祝) 15:00-16:15

料金：1,100円

※非会員様、他店舗会員様は別途施設利用料を頂戴いたします

定員：10名

※現HOT会員様は1日1レッスンカウントとしません

担当：北本



申込：12/21(木)9:00～ WEB申込開始！

- ①申込は前日までをお願いします。
- ②開催が決定し、当日空きがあれば当日申込も可能。
- ③当日の場合はフロントまでお越しください。

