

10月Event Lesson

「ハンモックピラティス中級 (逆さま1回)」 インストラクター：MARY

10月15日(日) 13:00~14:00

10月29日(日) 13:00~14:00



ハンモックのフィードバックにより身体の使い方がわかりやすく、マットピラティスよりもやさしいマシンピラティスに近いアプローチができるクラスです。

腹筋を強化するエクササイズも楽しく行うことができます。

逆転のエクササイズもあります。低めの高さで行いますので、安心してご参加ください！

料金：3500円 定員：6名(※2名以上開催)
持ち物：お水、ウェア(脇の隠れるものをご用意ください)

《ご予約》 受付、お電話(0428-84-0721)、WEB より承ります！

ご予約2名以上より開催です。 ※ご予約は前日まで。キャンセル待ちも承ります。
当日キャンセルは全額ご負担いただきます。なるべく早めのキャンセルをお願い致します
わからないことがあればお気軽にお尋ねください。