

# 6月Event Lesson

## 「ハンモックピラティス初級」

インストラクター：MARY

6月25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。逆転はありません、初めての方も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。キャンセル待ちも可。  
わからないことがあればお気軽にお尋ねください。