

MOVE UP LESSON

* ハンモックエクササイズ

6/11,12,13日限定

ハンモックエクササイズ レッスン開催決定！！
ぜひ、ご参加ください♪

11日
(木)

13 : 30~(45分)

【レッスンクラス】 ファンダメンタル

IZUMI 7名

12日
(金)

10 : 45~ (45分)

【レッスンクラス】 リストラティブ

IZUMI 7名

13日
(土)

15 : 30~(45分)

【レッスンクラス】 ファンダメンタル

Midori 7名

有料レッスン
¥1,320(税込)



・レッスン開始の30分前にご来館ください。レッスン開始の15分前よりオリエンテーションを行います。
《持ち物》 水分補給・タオル
《服装》 上着:袖のあるもの パンツ:膝裏が隠れる長さのもの
アクセサリ類は身につけないでください。

最近手術を行った方、持病をお持ちの方はご参加いただけない場合がございます。

