

morning lesson

早朝レッスン

ファースト本館オープン前の15分から
カラダを動かしませんか？

ご予約の方は通常より早くご入館いただけます！
(入館時間 9:35～)

時間:9:45-10:00(15分)

スタジオ:1スタジオ

料金:110円(税込)

定員:40名

テニスボールでスッキリほぐし

実施日:3/9(木)、3/23(木)

担当:奈良インストラクター

※3/23は渋谷インストラクターが代行

タオルストレッチ

実施日:3/3(金)、3/17(金)、3/31(金)

担当:清水インストラクター

持ち物:フェイスタオル(長方形)を
ご持参ください。



オープン後の1スタジオレッスンをご予約されている方は、
並ばずにそのままスタジオでご準備OK!

2/23(木)から予約サイトより受付開始です。