

ジャイロトニック グループパーソナル好評開催中!!

# 美脚スペシャルClass With ジャイロトニック



ジャイロトニック 【45分】  
木製マシンを使ったグループレッスン  
「足のむくみ緩和」「肩こり・腰痛改善」  
「美脚エクササイズ」

## 内容

### 3～4人のグループ ジャイロクラス

背骨を動かす

足のむくみをとるエクササイズ

骨盤を整えるエクササイズ

足裏のケア



6月開催

6/3 (月) 11:15～12:00 担当: 小林翔子

6/6 (木) 19:05～19:50 担当: Yuno

6/8 (土) 12:40～13:25 担当: 小林翔子

6/11 (火) 12:30～13:15 担当: Yuno

6/17 (月) 11:15～12:00 担当: 小林翔子

6/20 (木) 19:05～19:50 担当: Yuno

6/22 (土) 14:50～15:35 担当: 小林翔子

6/25 (火) 12:30～13:15 担当: Yuno

～参加方法～

WEBサービス

「イベント」から申込

1回 **3,300円** (税込)

当日空きがあれば  
直接予約受付可