

# LES MILLS Shapes

## テック15分



✨ スライダー (滑らせるツール) を使用します ✨



- ✓ 床に置いて、手や足で滑らせるディスク型ツール！
  - ✓ お尻・内もも・体幹を中心に効かせるトレーニング
  - ✓ バランス力UP & くびれ・ヒップラインの引き締めに効果的！
- 📖 初めての方でも安心！丁寧に説明しながら進めます

**日時** 10/13(火)20:00～21:00

10/27(火)20:00～21:00

**場所** スタジオC ※開始10分前より入場できます

**定員** 10名 ※定員になり次第、申込終了

**価格** 880円(税込)

**支払** WEB決済のみ ※クレジット決済のみ

**予約** 9/29(火)22:00～各レッスン開始30分前まで

※電話申込不可、WEB・アプリにてご予約をお願いいたします

※お支払い方法はWEB上からクレジットカードでのお支払いに限ります

### キャンセル

各レッスン開始前日の23:59までをお願いいたします

※期限を過ぎてからの返金はいたしかねます

### 参加利用料について

時間外利用、他店相互利用、法人会員様は別途施設利用料が発生いたします



担当：駒谷 亜美