

# 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UP & くびれ・ヒップラインの引き締めにも効果的!
- 🍃 初めての方でも安心! 丁寧に説明しながら進めます

**日時** 5/15(金)20:15~21:15

5/29(金)20:15~21:15

**場所** スタジオB ※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** 550円(税込)

**支払** WEB決済のみ ※クレジット決済のみ

**予約** 5/1(金)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



担当：駒谷 亜美