

マシンピラティス 体験会

マシンピラティスとは？

「リフォーマー」と呼ばれる専用マシンを使用して行うエクササイズ。
マシンの機能を活用して、自分の筋力にあった強度でエクササイズを行うことができ、ピンポイントで特定の筋肉を鍛えることができます。



担当：美馬らん

【日時】 3/20(金・祝)

16:40～17:30

【場所】 スタジオC ※開始10分前より入場可

【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】 3/6(金)22:00～レッスン開始30分前まで

【予約手順】

マイページ⇒イベント予約⇒同意して進む⇒講座コード未入力
⇒ジェクサー赤羽⇒「【3/20】マシンピラティス_美馬IR」

※お支払いはWEB上からクレジットカードでの決済に限ります

※WEB・アプリにてご予約をお願いいたします、電話予約不可

【キャンセル】 前日までにお願いいたします

【持物】 動きやすい服装、タオル、飲み物、

滑り止め付き靴下 (足裏を安定させ、安全に動くため)