

コンディショニングピラティス 短期スクール

筋膜リリースとピラティスを一体型にしたレッスンです。
少人数ならではの、体幹エクササイズの変種を体験出来ます！
初めての方、レベルアップしたい方、どなたでも大歓迎です！

担当：山路さなえ

【日程】6月2日・9日・16日・23日・30日
7月7日・14日・21日・28日（月曜日・全9回）
10:00～11:20（80分間）
※9:45～ 入場開始

【定員】15名限定

【料金】会員：29,700円（税込）
外部：34,650円（税込）

【対象】グリッドフォームローラーをお持ちの方

※スパ・ロッカーエリアはご利用いただけません。
予めご了承ください。
ご来館後、そのままスタジオへお入りください。

※単日の開催はございません。予めご了承ください。

グリッドフォームローラー例



※ 受講位置は当日先着順で決定いたします。
インストラクターの指示に従い、受講をお願いいたします。

5月20日（火）12:00～フロントにて予約受付開始