

8月11日

イベントレッスン



リフレッシュ体操&ストレッチポール ～ニューベーシックセブン～

時間：13:20～14:05

場所：Bスタジオ

担当：中川昇

JCCA日本コアコンディショニング協会認定
インストラクター養成講師

定員：50名

前半：リフレッシュ体操

後半：ストレッチポール

ニューベーシックセブン
(7つの動き)

肩回り、骨盤周辺の調整を行った後、
体幹安定エクササイズを行います。
最後はループバンドで骨盤の安定化を
行います。

どなたでも簡単に実施できる内容です
ので、お気軽にご参加ください！



ピラティスコンディショニング

時間：川又珠実

場所：12:10～12:55

担当：Cスタジオ

定員：22名

足裏、下腿、骨盤、胸郭など身体の
土台を整えながら、全身のバランス
を調整するクラスです。

姿勢や動きを改善し、無理なく快適
に動ける身体づくりを目指します！



4週間前

から
予約開始

【予約方法】

通常予約画面からご予約いただけます。