

EVENT LESSON

SHIE'Sスタイル ピラティス ～骨盤力～



2025.11.24 MON 15:45～16:45 STUDIO B

祝日はちょっと特別に★60分のじっくりピラティス!!
エクササイズを正確に動くためのセットアップづくり!!
テーマは【骨盤力】♥普段のクラスではなかなか意識
しづらい部分を、ゆっくり感じて整えていきます。

■担当 シエ

■定員 30名

■料金 550円(税込)

■持ち物 フェイスタオル

【骨盤底の役割】

*内臓を支える

*排泄のコントロール

*腰と骨盤の安定性

*良い姿勢保持

【申込開始】

11/10(月)10:00～

※アプリ・ジェクサーWEBサービス

【イベント】より申込



担当:シエ インストラクター

■通常WEB予約の枠数は使用致しません。

※予約時WEB決済可能

■受講場所はイベント予約時にお好きな場所を
お選びください。

※立ち位置は緑×白シールとなります。

【キャンセルについて】

レッスン開催日前日までがキャンセル期限となります。

キャンセルについてはアプリ・WEBサービスより
ご自身で行ってください。

開催当日30分前までご予約可能ですが、
キャンセル不可となります。

キャンセル期限を過ぎた場合返金はございません。

(不参加の場合も返金不可)