11月3日(月・祝)有料プログラム　10：30～11：30

ストレッチーズⓇピラティス

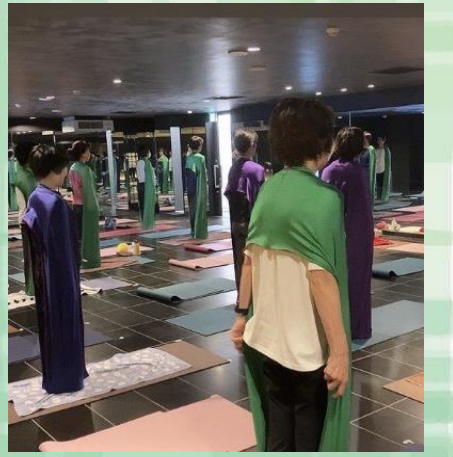
限定18名様
参加費
¥2,200

【ストレッチーズⓇピラティスとは】

伸縮性のある特殊な布が、
身体の中に眠っているパワーと
可能性を引き出します！

・できない動きができるように！
あっという間に運動効果！
・引き締めたいとこへダイレクトにアプローチ！
・眠っていた身体感覚が目覚める！
・インナーマッスルへ、深くアクセス！
・強くしなやかな身体へ！

ストレッチーズの独特な圧から起こる
感覚フィードバックにより、適切な体のフォームを
構築できるようになり、最終的にはより良い動きとなる
神経筋のパターンを養ってくれます。



【ご予約について】

・ジムカウンター・又はお電話にて受付。
定員に達し次第、受付終了となります。
※ストレッチーズⓇのタオルはこちらでご用意致します。

【キャンセルについて】

・予約申込後のキャンセルはジムカウンターか
お電話にて承ります。
※当日キャンセルは、いかなる理由でもキャンセル料が
発生します。【レッスン料100%】

担当インストラクター
今野　朋美