

1クラス
3名

姿勢改善

×

骨格コンディショニング



なんで骨から整えるの？

機能改善やパフォーマンス向上のためのトレーニングをするなら
姿勢の癖や骨格に合わせることはマスト！

アスリートの自重トレーニングにも活用されるヨガを使って
体の柔軟性や骨格の悩みにあわせた
【あなただけのポジション】で全身調整をしませんか？

開催日

5 / 8 . 1 5 . 2 2 . 2 9
毎週水曜12:15~12:45(30分)

担当トレーナー

前田 美穂



セミパーソナルヨガ お申し込み方法

定員：各回3名

30分クラス / 1回1,650円 (税込)

ご予約はフロントにて、先着順で承ります。
お電話でもお問い合わせください。

電話：03-5510-4001

月～金 7:00~23:00 / 土 10:00~21:00 / 祝日10:00~18:00