

8月の一 日教室

レズミルズシェイプス

8月11日(火・祝) 11:30~12:30

場所:第1スタジオ

ピラティス、バー、パワーヨガの要素を取り入れたローインパクトの筋力トレーニング。自分に合わせて調整できるので、無理なくトレーニングできます。



対象:16歳以上の方

定員:先着15名

持ち物:動きやすい服装・タオル・

室内用シューズ・飲料

受講料:当日の入館料のみ

お申込み・お問い合わせ電話番号 03-5970-6731