

＼ スタジオイベントレッスン ／ ～エアロ初級 & ピラティス 2本立て～

📅 開催日：12月19日（金）

🌟 13:30～14:15 エアロ初級

安全で効果的に、身体の隅々まで使って動きます！
歩く動きから始まり、エアロビクスの基本ステップを組み合わせて
楽しく汗を流しましょう。
室内用シューズが必要です。

🌟 14:30～15:30 ピラティス

カラダの芯から整えるやさしいピラティスです。
初めての方でもご参加いただけます。
貸出し用マットあります。

👥 定員：エアロ初級 30名 ピラティス：25名

💰 受講料：各550円（トレーニングルーム利用料別途必要）

📌 申込方法：11月22日（土）10:00から受付開始
専用申込みフォームよりお申込みください。
※定員になり次第締切となります。



担当インストラクター
渥美 裕規



お申込みはこちら



〔エアロ初級〕

お申込みはこちらを
読み込んでください。



〔ピラティス〕

お申込みはこちらを
読み込んでください。