

# グリッドフォームローラー 短期スクール



グリッドフォームローラーは正しく利用することで、  
筋肉の緊張をほぐし、血流を促すことでリンパの流れも促進されます。  
筋肉や筋膜を傷つけないために、正しい使い方をマスターして、  
セルフコンディショニングの質を上げましょう。

担当：山路さなえ

【日程】2月3日・10日・17日  
3月3日・10日・17日・24日・31日  
(月曜日・全8回)  
10:00～10:30 (30分間)  
※9:45～ 入場開始

【定員】15名

【料金】◎会員 11,000円 (税込)

◎外部 15,400円 (税込)

【対象】グリッドフォームローラーをお持ちの方のみ

※スパ・ロッカーエリアはご利用いただけません。  
予めご了承ください。

ご来館後、そのままスタジオへお入りください。

※お着替え等をご自宅でお済ませいただくようご協力お願いいたします。

※単日の開催はございません。予めご了承ください。

グリッドフォームローラー例



※ 受講位置は当日先着順で決定いたします。  
インストラクターの指示に従い、受講をお願いいたします。

1月21日(火) 12:00～フロントにて予約受付開始



# ピラティス 短期スクール



少人数スクールならではのセミパーソナルピラティスを受けられます。  
鍛えながら整え、骨盤の位置やカラダを調整しましょう！

担当：山路さなえ

【日程】2月3日・10日・17日  
3月3日・10日・17日・24日・31日  
(月曜日・全8回)  
ピラティス10:40～11:40(60分間)  
※10:30～ 入場開始

【定員】15名

【料金】◎会員 22,000円(税込)

◎外部 26,400円(税込)



※スパ・ロッカーエリアはご利用いただけません。

予めご了承ください。

ご来館後、そのままスタジオへお入りください。

※お着替え等はご自宅でお済ませいただくようご協力お願いいたします。

※単日の開催はございません。予めご了承ください。

※ 受講位置は当日先着順で決定いたします。

インストラクターの指示に従い、受講をお願いいたします。

1月21日(火) 12:00～フロントにて予約受付開始

