

初心者
大歓迎

Step up pilates



10.12 (月) 16:20~17:20

ピラティスのベーシックな動きからスタートし、動きの理解を深めながらエクササイズステップアップを目指していくクラスです。さらに日常の動きへと繋げていきます。

今回は先生のアジャスト付きでより身体の使い方が分かりやすくなります！

ピラティス初心者方はもちろん、ピラティスを深めたい方にもおすすめです！

定員 15名(最小遂行人数：6名)

料金 1,320円(税込)

お支払い方法 WEB事前決済

予約方法 WEBサービス→イベント予約

申込期間 9/19(土)12:00~10/8(木)23:55

キャンセル期間 申込開始~10/8(木)23:55

※キャンセル期間内の予約取り消しは自動返金されます。
※キャンセル期限過ぎでの返金は出来かねます。

開催判断 10/9(金)16:00以降HP最新情報にて掲載

※開催決定後、空きがあった場合追加募集を行います。
空き情報はスタッフまでお尋ねください。



講師紹介

AIKO