

講師 前川尚子

ヒップに効かせる バンドピラティス

【テーマ】

バンドを使うことで、今、体のどこに効かせているかが分かりやすくなる！
骨盤の左右調整や強化エクササイズを行い、ヒップをバランス良く鍛え、引き締めることを目指していきます。
体の歪みが気になる方、腰高になりたい方！代謝を上げたい方、ぜひ、ご参加ください。
少人数で、インストラクターが、バンドの位置や、フォーム修正をし、より理想的な姿勢に近づき、
効果を感じて頂けますようサポートしていきますので、エクササイズ初心者の方も安心してご参加ください。
※床暖房の設定温度を低くしますので、冷え症の方は燃焼しやすく、暑いのが苦手な方にも動きやすい環境に調整してあります。

【日時】 11月23日（土） 16:30～17:30

【場所】 ジェクサー上野 Studio VOLCANO

【定員】 15名

【参加料金】 1,100円(税込)

※法人の方、時間外利用の方、他店舗利用の方の場合は、施設利用料が別途かかります。

【申し込み期日】 2024年11月9日（土）10:00 ～ 11月21日（木）21:00まで。

【申し込み方法】 WEB予約

レッスン予約枠とは別にご予約頂けます。

※WEBサービス⇒イベント⇒イベント予約⇒ご同意事項確認⇒講座コード入力せずに「次へ」
⇒イベント名を選択し申し込み

【入金】 11月9日（土） 10:00～11月21日（木） 21:00まで。

※入金受付はスタッフ対応時間のみとなります。（セルフタイム不可）

※キャンセルは前日までとなります。（前日までにご入金の場合は返金いたします。）

※当日キャンセルの場合は参加料金が発生いたします。

（当日自動キャンセルはございません。必ずご自身でキャンセル手続きをお願いいたします。）