



動ける身体へ 骨格コンディショニング

- 柔軟性がほしい
- 正しい姿勢がわからない
- なんとなく不調
- 体の知識をつけたい



パーソナルトレーナー

芟花舞

かりはな まい

元体育教師の経歴をもつ骨盤調整のスペシャリスト。
自身の出産経験を元に、産後何歳からでもでき
マシントレーニングや激しいトレーニングなしの
骨盤ケアは、40代～女性からの支持が高い。
年齢を重ねても“キレイ”な体をサポートしている。

姿勢チェックあり／

無料相談会

11:45~12:45

参加者限定

回数券購入で

1回分プレゼント

3/20 (木祝)

10:30~11:30

会場：ビギナースタジオ

各回限定 15名

- アプリ「イベント予約」からご予約ください
- 無料相談会希望の方はジムカウンター前でお待ちください
- 体験会は各回定員1名です