

1月13日(月)成人の日

悠芽

LES MILLS BODYATTACK

SOTA

16: 25~17: 25

【料金】 S席 ¥1,320円(税込)
A席 ¥770円(税込)
B席 ¥550円(税込)

【定員】 58名



LES MILLS BODYPUMP

2025.01.13(Mon)

17:55~18:55

【料金】 S席 ¥1,320円(税込)
A席 ¥770円(税込)
B席 ¥550円(税込)

【定員】 58名

第1弾
動ける身体へ
骨格コンディショニング

- 腰・肩のトラブル
- 疲労感や倦怠感
- ダイエット

姿勢チェック/
無料個別相談会も同時開催

①15:45~16:00/16:00~16:15/16:15~16:30
②17:30~17:45/17:45~18:00/18:00~18:15

参加者限定
回数券購入で1回分プレゼント

骨格コンディショニング×ヨガ



パーソナルトレーナー

工藤 奈津子

月100件以上セッションを行う姿勢改善のスペシャリスト。
ヨガベースのコンディショニングで、マシンを使わず、
痛みの原因となる骨格を整え、体本来の正しい動きを習得。
20~80代まで幅広い層の体をサポート、オリンピックや
日本代表アスリートからも支持をされている。

1/13 (月祝)

①15:00~15:30 ②16:45~17:15

会場：メディカルスタジオ

各回限定 15名

【予約方法】

アプリ「イベント予約」からご予約ください

【有料イベント予約期間】
アカウントイベントより、
12月28日(土)10時~
各レッスン開始30分前まで

※イベント予約方法、座席
は別紙詳細をご確認ください。
※前日までの入金のご協力
をお願いいたします。