

JEXER
URAWA

無料EVENT 7th Anniversary
3/20 THU



13:30~14:30

Volcanoスタジオ

Volcanoピラティス

🌸 谷野 智子 🌸

鼻から吸って口から吐く胸式呼吸
を用いながら行うエクササイズ。
シンプルな動作の中でもリズミカルに
流れ良く体幹を鍛えて健康美を目指しましょう♪

7th 7th



14:00~14:45



BLUEスタジオ



Lucas

坪松 美穂

Wow! HIP
Wow! CORE

一度で二度おいしい!!
【お尻】と【体幹】を徹底的に鍛えます!
WOW!シリーズのコラボイベント!!
なんとWOW! COREはこの日からプレートを使った
新しい種目が新登場!!
フォーム修正も実施するので安心 🍀