

19周年イベント限定!
ストレッチエリアにてショートレッスン

筋膜リリース

月曜 10:45~11:00

5月 18日 | 25日

上半身をメインに動かします

火曜 10:45~11:00

5月 19日 | 26日

下半身をメインに動かします

担当 : 西尾

定員 : 5名 (先着順)

実施場所 : リラクゼーションルーム
(ストレッチエリア)

⇒ストレッチポールを使用します。

《注意事項》

※開始30分前にジムカウンターにて予約券をお取りください。

※上記日時はストレッチエリアのマット窓側より半面を使用します。(ドア側マット6枚は半面ご利用いただけます)