

8月スタート!

スタジオ教室増設のご案内

木曜午後、新たにピラティス・ボディジャム・ボディパンプの教室を増設致しました。

第1期半期 8月6日(木)~9月24日(木) 全5回分

※8月13、20日 9月10日除く

12:00~13:00	ピラティス	担当: 富井IR	参加費3,625円(税込)
13:15~13:45	ボディジャム30	担当: 平森IR	参加費1,825円(税込)
14:00~14:30	ボディパンプ30	担当: 古澤IR	参加費1,825円(税込)



お申込開始: 7月27日(月) 8:30~

お申込み方法: 直接総合受付で参加費を添えてお申込。お電話の場合は1週間以内にご入金ください。
※お電話の際はお名前・ご連絡先をお伝えください。

Q. ピラティスって何?

インナーマッスルを鍛え、バランスの良い身体をつくります。筋力、柔軟性の向上も期待できます! 気になる方はぜひ!!



Q. ボディジャムって何?

最新の音楽を取り入れ、繰り返し動くことでダンスを覚え気持ち良く汗がかけます。ダンス経験のある方もない方も楽しんでいただけるプログラムです。この機会に試してみませんか?

Q. ボディパンプって何?

最新の曲に合わせてバーベルを使い、身体を動かします。ウェイトの調節が可能なので全くの初心者のかたでも安心して参加できるプログラムです。引き締まった身体を手に入れたい方はぜひ参加ください!



ご予約・お問合せ ウィングアリーナ刈谷 (0566)63-6886

