

体幹SP

～ 有料講座 ～

少人数制を活かした手厚い指導 ✨ ✨

1人1人にあったフォームやポイントのレクチャー 😊

ラバーバンドを取り入れたココだけの特別メニュー！！後半はボディケアあり★

定 員： 10名

場 所： えみくる ARIDA スタジオ

時 間： 11:30～12:15 (45分間)

持ち物： シューズ・動きやすい服装・お飲みもの

担 当： 松本 IR

定期会員：¥3,000(税込)/10回

一 般：¥5,000(税込)/10回 + 施設利用料

開催日

10月

11月

12月

3、10、17、24、31

7、21、28

5、12

※19 予備日

9月19日(土)10:00～

WEB 受付開始!!



☆お電話でのお申し込み不可×