

Work out

& Relax

PLAY! SPORTS SHIBUYAパートナーズ

PLAY!
SPORTS
SHIBUYA
パートナーズ

少人数トレーニング

代官山スポーツプラザ

日時

隔週月曜(全5回) 19:50~20:50
1/20, 2/3, 17, 3/3, 17
@B1階 FIELD

費用

¥12,500(保険料含む)
※クレジットカード決済のみ

申込



講師:水谷 知晴 氏

ヨガ・エアロビクスなど様々なエクササイズで
日常使わない筋肉を目覚めさせます。

「静」と「動」のエクササイズをバランスよく取り入れ
自律神経や身体機能の働き改善にも効果的♪

このレッスンにご参加の方は、1月~3月の間

(火)・(木)の水中プログラム アクアフィットも無料で参加可能!