

新宿高島屋 2F JR口 特設会場にて開催!

ヨガ&ダンススタジオ
Mellow Flow

ウーマンズシェイプジム
Woman's
SHAPE GYM

SPICE UP
READY YOUR BODY
FITNESS

SPICE UP FITNESSがプロデュースする
新しいスタジオメニューを体験!

POWER HIPNESS

女性
限定
(要予約)

岡部 友 監修

お尻本来の機能を取り戻すことは健康を維持する上でも欠かせません。
ヒップバンドを使い、女性らしいボディライン作りにも欠かせないお尻のトレーニング。
腰痛・膝痛などの防止やパフォーマンスの向上も期待でき、見た目以上の効果も得られます!!

3/25 SUN 13:00~15:00

メイン
インストラクター
川合 のどか



内容

13:00~ 岡部 友インタビュー ~POWER HIPNESSへの想い~
14:00~ POWER HIPNESSのトレーニング

定員 / 先着50名様限定 (要事前予約)
*定員になり次第受付終了となります。

持ち物 / 動きやすいウェア・屋外用シューズ

料金 / ¥5,000 (税込) *当日はなるべくお釣りの出ないよう
ご協力をお願い致します。

参加者全員に豪華お土産付き!

spice up fitnessオリジナルミニバンド(1本)・美尻トレ本・新宿高島屋 ヒップトレーニング1回無料券・GOLD'S GYM原宿ANNEX1回無料券 など

当日は岡部 友さんの
インタビューもあり



2/25(日)AM0時よりWEBにて予約受付開始! mellowflow.jp