

特別
クラス

超・柔軟 身体が変わる / ボディメンテナンス



日頃の習慣による体の硬さや歪みなどを整え、健康的で美しいボディラインを作ることを目的としたストレッチ。

ストレッチポールやブロックを使い、伸ばし方のコツやイメージの仕方をわかりやすく説明します。

「痛いけど気持ちいい！」と評判の極上ストレッチをお試しください！

【こんな人にオススメ】

- とにかく体が硬い
- 開脚が苦手
- もっと柔軟性をつけたい
- 姿勢を良くしたい
- 体の凝りや不調に悩んでいる

7/3(日)

15:00~16:30

定員：12名

参加費：Mellow Flow会員 1,650円

GOLD'S GYM会員 2,200円

ビジター 3,300円

講師
増森知子

ヨガ
ピラティス
ボディメンテナンス
ポールダンス

など幅広く指導。



ヨガ&フィットネススタジオ
Mellow Flow

ウーマンズシェイプ ジム
Woman's
SHAPE GYM

6/2(木)10:30より予約開始！参加費はイベント開催日の3日前までにご入金下さい。