桃尻メイクYoga

Mari



【開催場所】

カルド三軒茶屋店

【日時】

11/23(月・祝)

・Open8：30

・Lesson 9：00～10：00

【料金】

会員様 2200円(税込)

デイタイム会員様は参加費2200円＋
時間外利用500円で受講可能です。

他店会員様 2200円(税込)
＋マルチストア利用料

非会員様 4180円(税込)

※ウェルチケの購入をお願いしております。

【レッスン内容】 定員20名

「丸みと立体感のある桃尻」へとただ鍛えるだけではなくて
骨盤・股関節周りを動かしてお尻の筋肉をしっかりと使える身体をめざしていきます。
美しいヒップラインはもちろん歩く・立つ・階段を上がるといった
日常動作を支える重要なお尻の筋肉を鍛えることで
年齢を重ねても動ける体 づくりにもつなげていきます。
1人1人のアライメントを確認しながらしっかり効かせて進めていきます。

【実績】 マッスルゲートジャパンカップ準優勝

予約はこちらから

※QRコードからの事前予約をお願いしております。
※お支払いは当日現金以外のお支払いをお願いしております。

【カルド三軒茶屋】 Tel.03-6453-4765