

10月12日(月) CALDO大森店
10:30~11:45 ※ホット環境
くびれスタイル☆ヨガティス



みなさん、こんにちは！
このクラスでは美しいくびれやウエストラインを作るための
体幹やウエスト周りのエクササイズ、ヨガのポーズを行います。
エクササイズやポーズは取り組みやすいものばかりなので
ピラティスが初めてとか中級クラスが初めてという方も
安心してご参加くださいね！
当日はスポーツの日です！！
エネルギーに体を動かし楽しみましょう♪

担当 IR ☆ Ryoko

10月12日(月) CALDO大森店

10:30~11:45 ※ホット環境

くびれスタイル★ヨガティス

完全予約制
予約はこちらから



OPEN 10:00

CLOSE 13:00

※休館日

★参加費 1,100円(税込)

★タオル・ウェアつき
レッスン後シャワー利用可