

TOTAL BEAUTY BODY MAKE EVENT

定員 各日 24名

	日時	場所	テーマ
①	2026/2/28 10:00~11:15 (75分)	カルド石神井公園	肩甲骨・背骨
②	2026/3/15 10:00~11:15 (75分)	カルド清瀬	骨盤・体幹
③	2026/4/26 10:00~11:30 (90分)	カルド大泉学園	①② 復習 お尻・脚

①②③とそれぞれ各パーツにフォーカスして
ヨガやエクササイズを組み合わせ、美しく引き締めます。
最後の③では、①②で行った動きを取り入れ、全身へと意識を向け
トータルビューティーボディメイクを目指します。

講師

久美子



参加費

¥1,650 (税込)

※デイトム会員様 + ¥500

申込み

