

CALDO MINAMI OSAWA SPECIAL EVENT PROGRAM

定員

15名

5/4(月・祝)

17:45 ~ 19:00 (75分)

# HOOP BOON

～楽しくウエストシェイプ♪～

めめ ★★



## HOOP BOONとは？

### ★究極のコアエクササイズ

骨盤を多角的に動かし、お腹でフープを押し返すことで効果的に体幹を鍛えます。

### ★多彩なフープダンステクニク

運動能力向上とエクササイズ効果に優れた技を厳選し、段階的に練習するので飽きずに楽しめます。

## ★こんな方におすすめ★

- ・ 体幹を鍛えたい方
- ・ ヨガ以外のクラスにもご興味がある方
- ・ 楽しく体を動かしたい方
- ・ 一芸を習得したい方♪

※レッスン時に使用するフラフープは、スタジオのご入室時にお一人様に1個配布いたします！  
※素足で動くため、床の摩擦などが気になる方は靴下をご用意下さい。

**【参加費】 カルド南大沢店会員様限定 1,100円(税込)**  
(G3以上の他店舗会員様も参加費のみでご予約可能です。)

※先着順にて事前のご予約制となります。定員になり次第、受付終了いたします。

※お支払い方法：当日フロントにてお支払いをお願いいたします。(現金払い不可)

※デイトム会員様、マンスリー4会員様の5回目以降：参加費+時間外利用料500円(税込)

※非会員様：ウェルチケ1枚+参加費