

カルド都筑横浜

身体をたくさん動かしたい方

ストレス解消したい方必見!!

格闘技 エクササイズ

音楽に合わせて
パンチやキックをして
全身を脂肪燃焼
していくレッスンです!

※休館日の為オプションはつきません

参加費

1100円



担当者：ケンペIR

日時

9/6(日)
11:15~12:00

TEL. 045-511-7110



前屈美人

～股関節柔軟アップ講座～

股関節が硬くてポーズが深まらない...
無理に伸ばそうとしていませんか？

前屈の時に、柔軟性の阻害要因となる
部分をしっかり伸ばしていきます。
今までよりも前屈や開脚がスムーズに
できる方法をご紹介します！



担当者：ケソベIR

参加費

11000円

※休館日の為オプションはつきません

日時： 9/6 (E)
10:00~10:45

TEL. 045-511-7110

