祝日プログラム　**マグマスタジオ**

セラバンドピラティス



日時 / 11月23日㈷
時間 / 11:05～12:05

参加費：1,100円　(定員 15名)

※10/20～ 受付開始

～レッスン内容～
セラバンドという伸縮性の高いゴムのバンドを使って負担やサポートを加えて
インナーマッスルや体幹、部分的にも効率よく鍛えていきます。
マットピラティスでもマシンピラティスに近い効果や感覚が得られます。
どなたでもお気軽にご参加下さい！

担当インストラクター　西野 理映子

※参加費はレッスン当日までにご入金お願いします。
※欠席の場合、返金はいたしかねますのでご了承お願いいたします。

ゴールドジム南大沢東京

Thank you for your cooperation. Gold's Gym Management.