

姿勢を良くするための レッスン

《シルクサスペンション+ストレッチーズ》



ストレッチーズとは・・・？

身体の外側(肩・腕・脚)に伸縮性のある布がやさしく圧をけることで痛みなく体を動かすことが出来、最終的に布がない状態でも正しく適切な動きが出来るよう神経-筋の運動を行います。

姿勢を整えるとともに身体の中心が動き出し、バランスの取れる安定した身体の状態へ導いてくれます。シルクサスペンションにストレッチーズをプラスしてより効果的にエクササイズを行い、キレイな姿勢を獲得しましょう♪

開催日時	8 / 26(水) 18:30~19:30 8 / 28(金) 11:00~12:00
料金	特別通常価格 3,000円(税別) 初めて参加される方は 半額! 3,000円 → 1,500円 (税別) ペアでご予約の方は 500円引き! 3,000円 → 2,500円 (税別) 翌月の予約もして頂いた方 500円引き! 3,000円 → 2,500円 (税別)
定員	4名
講師	篠原 淳美トレーナー (アルティメイトアクシス所属)
予約方法	どなたでもご予約可能です! 参加ご希望の方はホームページまたはFacebookからお申し込みください。
キャンセルポリシー	キャンセルにつきましては、当日キャンセルのみ全額負担とさせていただきます。予めご了承ください。