

Beauty

Body Make

ヨガ×ピラティス☆☆

Let's
Enjoy

担当 久美子IER

レギュラーレッスン…金曜／土曜

8/14 (木)

10:30～12:00

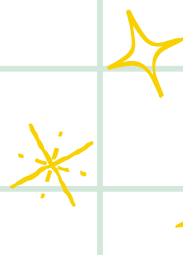
(90分)

カルド石神井公園

概要は裏面へ

美夏

内容プチ紹介【腹筋編】



わいを使うと
さらに効くぜ！！

①ボールを挟みながら足を上下に
⇒腹筋（特に下腹部）にアプローチ



②ボールを挟みつつ足先を上へ
さらに上半身をまっすぐに保ったまま脇腹を上げ、
床との間に▲の隙間を意識🔥
⇒腹筋全体（特にくびれ）にアプローチ



Point

久美子Rより

ヨガとピラティスを組み合わせて、夏のビューティーボディメイクを目指す90分。

朝からしっかり体を動かすことで血行促進に繋がり、日中の活動のエネルギー消費量もアップ♪
ダイエット効果やボディメイク効果が期待できます!!

疲れたら途中お休みして大丈夫です。
一緒に楽しくビューティーボディメイクを目指しましょう♪

開催日時

8/14(木) 10:30～12:00 (90分)

場所

カルド石神井公園

ホットスタジオ

参加費

- ・ 会員：1,650円(税込)
- ・ 他店舗会員：相互利用料500円+上記参加費
- ・ ウェルチケ利用：1枚消化+上記参加費

定員

25名 ※事前予約制
定員に達し次第受付終了となります。

※お支払いは当日、現金またはクレジットカード決済のみ。

持ち物

- ・ バスタオル
- ・ フェイスタオル
- ・ 水(1ℓ)

ゆるホット

ご予約はお電話またはフロントにて承っております。☎03-6913-1400

皆様のご参加、心よりお待ちしております♪