

特別有料レッスン



モーニング ピラティス × ヨガ

～鍛えて癒す、心身体が喜ぶ時間を。
最高の1日のはじまりに♪♪～



担当IR

Yuki IR

強度

★1～1.5

開催日時

11月**9**日 SUN

8:00～9:30

参加費/定員

一律 **1,650**円 (税込)

/ 25名

開催場所

カルド船堀

ご予約方法

お電話**[03-3686-3425]**

またはフロントにて

レッスン内容...

『前半はピラティスのワークで
インナーマッスルを鍛え整え、全身スッキリ！
後半はヨガのポーズ、呼吸法で心地よく伸ばし緩め、
極上のくつろぎタイムを。』

ヨガはやったことはあるけど、
実はピラティスにも興味がある...こんな方も、
ビギナーさま～しっかりカラダを動かしたい方まで、
是非ご参加お待ちしております。

船堀店12周年コラボ企画

レッスンにご参加いただいた方全員に
景品が当たる抽選券**1枚**プレゼント！

ご利用に際しての注意事項

- お支払いは当日となります。(現金**or**クレジット)
- 他店舗会員様はマルチストアサービス料+参加費でご利用いただけます。
- 非会員様はウェルチケ料金(**4,180/1枚**)でご利用いただけます。
- レンタル品(オプション)の**2**セット目は別途料金が必要となります。