

カルド三ツ境 speciallesson



ボディメイク ヨガ&エクササイズ

mayuko ★★hot

mayuko
インストラクター



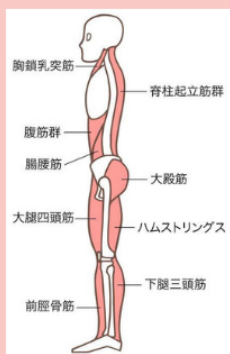
2025年11月24日(月・祝)

14:30~15:45 (75分)

レッスン参加費 1,100円

定員40名(完全予約制)

11/3(月・祝) 14:00~ご予約開始



パーソナルトレーナーとしても活動しているmayukoが、
ヨガに加えてエクササイズの要素も取り入れながら、
ボディメイクを行います。

年齢と共に衰えやすい抗重力筋を鍛えていくことで、
いつまでも元気に過ごせる体を目指していきましょう!

身体のご褒美になる75分間にしていきますので、

どうぞ皆様ご参加下さい!

(筋肉痛覚悟でいらっしゃってください(^^))

★デイトタイム会員様

時間外料金500円(特別価格)+レッスン参加費にてご参加いただけます。
(但しオプションはご利用頂けません。)

★マンスリー4会員様

有料レッスンは来館数に含めませんので、4回ご来館済みの方も
ご参加いただけます。

★有料レッスンは1日1レッスンのカウントは致しません。

前後のレッスンにも続けてご参加いただけます。

