

スタジオ特別イベント

「ピラティス

～active core flow～」



日時：9月22日（火・祝） 15：10-16：10

担当：前田博俊

定員：17名

料金：1,100円（税込）

内容：骨盤底筋群、腹横筋、横隔膜など

体幹部のインナーマッスルを活発に働かせます。

本来の筋肉の活性の順番はインナーからアウターです。

この順番が崩れると様々な関節に負担をかけてしまいます。

トレーニング中に首、肩、腰に痛みがでてお困りの方

おすすめのレッスンです。

先行WEB予約受付：8/29(土) 11:00～19:00

メガロス錦糸町 HPお知らせページ内に申込専用URLを掲載いたします。

通常受付開始：9/2(水) 11:00～

★ご入金期限：申し込みから1週間以内

※1週間以内にご入金がない場合キャンセルとさせていただきます。

★キャンセル返金期限：9/15(火) 20:00までです。

※支払い方法により、後日振り込み返金の場合がございます。

★当日はお申込み順にスタジオへ入場となります。

★メガロス他店会員様及び会員外の方は、参加費と別に

施設利用料1,100円（税込）が必要となります

使用可能時間はレッスン前後1時間、スタジオ・ロッカー・シャワー

のみとなります。