3/29（金）

休館日体験会

心地いい音楽に合わせ
ピラティス・ヨガの動きを
楽しみ、しなやかで
美しいボディラインを
目指していくクラス。

①15：00-16：00　定員3名
②19：00-20：00　定員3名

単純に筋肉を伸ばすだけでなく、
関節を動かし、高速振動ツールを使い、
筋肉や関節の問題にアプローチします。

①10：00-13：00　定員5名
②19：00-21：00　定員5名

1980～90年代の昭和から平成にかけての洋楽や邦楽のヒットソングの音楽楽しみながらストレッチや有酸素運動、筋トレなどをバランスよく取り入れた新プログラムです。

①11：00-11：30　定員10名
②20：00-20：30　定員10名

体験会

01

女性らしい
身体づくりのための

emmiコンディショニングボール
&
ピラティス体験

3/29(金)

休館日体験会

3/29(金)

休館日体験会

3/29（金）

休館日体験会