

ピラティス



ヘッドアップ(頭を持ち上げる)動作が入らないピラティスのクラスです。
疲れにくいからだ・綺麗な姿勢作りを目的としたクラスになります。
気持ちよく身体の調整が出来るクラスになっておりますので、ぜひ、お試しください。

開講日

毎週木曜日 12:45~13:45 (60分)
定員30名(最低催行人数:5名)

料金

月謝 会員:4,700円 一般:6,900円
都度チケット 会員:1,800円 一般:3,450円
お試しチケット(1回限り)880円もございます
※全て税込価格となります。

まずは体験から(お試しチケット880円)
フロントにてご予約ください。

対象者

初心者の方、大歓迎!!
レベルに合わせて一人一人に指導いたします。

参加方法

フロント横の券売機にてチケットをご購入のうえ、
担当インストラクターまで直接お渡し下さい。

インストラクタープロフィール

洪 仁順

大学の頃から数多くの舞台に出演し、十三夜会奨励賞などを受賞。
健康運動実践者・PilatesInstitute認定インストラクター。

tel.03-3481-5866

スポーツクラブ A-1
ENTERTAINMENT