

日本代表トレーナーによる
「骨盤調整ストレッチ」

・担当: 梅本 耕孝

(ワールドカップ日本代表トレーナー／ドリームメーカー所属)

・内容:

「骨盤のゆがみが気になる方、スタイルをよくしたい方、肩痛や腰痛にお悩みの方、ストレッチを中心にスローテンポで自分のペースで行える内容となっています。日本代表のトレーナーが、改善へと導きます。是非お試しください。」

・日程: 5月24日(月)開始

毎週月曜日 11:00~11:15 / 19:00~19:15

・場所:

4階 ジムスペース



・申し込み方法:

このクラスは定員を5名様とさせていただいているためチケット制とさせていただきます。

15分前にチケットをフロントでお客様に配布いたしますのでレッスン前に担当者までお持ちください。

・特典:

なお、レッスンを受けていただいたお客様へには、パーソナルトレーニングをお申し込みの場合、15分間ペアストレッチを無料サービスさせていただきます。(5月までとさせていただきます。)