

## グループセッション

# ピラティスセッション

## 参加者募集中!

### <セッション内容>

少人数だからこそ、いつもより丁寧に、より深く自分の体と向き合える時間。同じエクササイズでも、感覚の入り方や体の使い方がグッと変わってきます。「なんとなくの動き」から「確かな動き」を目指しましょう！！

≡ 日 程 ≡ 12月20・27日(土曜日)※6・13日は休講

12:55~13:25(30分間)

### 【募集期間】

11月22日(土)より申込開始

(メール・電話・直接での申し込み可)

≡ 定 員 ≡ 8名

(最少催行4名)

≡ 講 師 ≡

≡ 参 加 費 ≡ 1回

3,300円(税込)

≡ そ の 他 ≡

【セッション開催場所】ストレッチャリア

【キャンセルポリシー】

申込日前日12:00までは全額返金

前日12:00以降のキャンセルはいかなる理由でも返金はいたし兼ねます。

その他セッションについてのご不明点はクラブまでお問い合わせください。



江原 枝里子

### <プロフィール>

- ・IHTA認定ピラティスインストラクター
- ・全米ヨガアライアンス認定 RYT200
- ・ファンクショナルローラーピラティスマスター
- トレーナー