

ショートレッスンのご案内

**1/19(月)
スタート!**

フレックスクッション®

新レッスン

RAMPストレッチ登場!

軽量 1.2kg

相撲の「股割り」をヒントに開発



RAMPストレッチ
とは?

傾斜20°のフレックスクッションを使うことで
骨盤を理想の角度に誘導し本来の柔軟性を取り戻します。

10,989円(税込)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日・祝日	
10:30	タオル ストレッチ	10:30	タオル ストレッチ	10:30	タオル ストレッチ	ノース タツ フ デ イ	10:30	RAMP ストレッチ	10:30	RAMP ストレッチ	10:30	RAMP ストレッチ
11:30	RAMP ストレッチ	11:30	RAMP ストレッチ	11:30	RAMP ストレッチ		11:30	タオル ストレッチ	11:30	タオル ストレッチ	11:30	タオル ストレッチ
14:30	RAMP ストレッチ	14:30	RAMP ストレッチ	14:30	RAMP ストレッチ		14:30	RAMP ストレッチ	14:30	RAMP ストレッチ	14:30	RAMP ストレッチ
15:30	タオル ストレッチ	15:30	タオル ストレッチ	15:30	タオル ストレッチ		15:30	タオル ストレッチ	15:30	タオル ストレッチ	15:30	タオル ストレッチ
									定員数は 10名 までとなります。			
19:00	RAMP ストレッチ	19:00	RAMP ストレッチ	19:00	RAMP ストレッチ		19:00	RAMP ストレッチ				

※状況によりレッスンをお休みする場合がございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします