

## 【グループエクササイズ実施にあたり】

・人数制限、マスク着用（トレーナー、参加者）・除菌・清掃と換気を施します。ご了承のうえご参加願います。

## キックボクササイズ

# 肩こり # 運動不足 # シェイプアップ



◆ 毎週（金）10:10～11:20  
\*3（金）12:00～13:10 31=×

・参加費：¥1,800/各

杉山 遼（スギヤマ リョウ）

## ミット撃ち

# 脚痩せ # 運動不足 # ストレス



◆ 12（日）10:30～11:30  
6（月）20（月）10:00～11:00

・参加費：¥1,800/各

杉山 遼（スギヤマ リョウ）

## シェイプサーキット

# シェイプアップ # 汗をかく # 運動不足

◆ 9（木）/23（木）9:00～10:00

・参加費：¥1,800/各

高橋 美奈子（タカハシ ミナコ）

初参加  
¥1,000/回

## フローヨガ&amp;ピラティス

# 呼吸 # 体幹 # 睡眠



◆ 4（土）/18（土）/30（土）  
11:00～12:15

・参加費：¥1,800/各

MIKI（ミキ）

## 背骨コンディショニング

# 腰痛 # 背骨矯正 # カラダリセット



◆ 2（木）/16（木） 9:00～10:00

・参加費：¥1,800/各\*スポーツタオル

高橋 美奈子（タカハシ ミナコ）

## 表情筋

# 顔の弛み # 誤嚥 # 声をだしやすく



◆ 11（土）/25（土）15:00～16:00

・参加費：¥1,600/各

鈴木 祥世（スズキ サチヨ）

## 表情筋（オンライン）

# ZOOM # 自宅で # 利用方法説明します



◆ 8（水）11:00～11:45

・参加費：¥800 初回=¥550

鈴木 祥世（スズキ サチヨ）

## 【備考】

- ◆キャンセル料：開催前日18:00以降発生します。¥900
- ◆全プログラム「初めて」。「体力に自信のない」方に配慮した内容です。
- ◆全プログラム「予約制」です。事前申し込みをお願いします。
- ◆駐車場に限りがあります。ご利用希望の方は事前にお問合せ願います。080-9411-3044

## コンディショニングサロン匠

- ・整体=慢性痛（腰、肩、膝）などの改善
- ・エクササイズ=より健康に

営業日=整体、個別レッスンは不定休

\*完全予約制

\*麻生区王禅寺東5-2-12

\*駐車場あり

## 12月のお得情報

「腰痛・肩こり」

¥5,000/60分 期間：12月末まで  
問い合わせ：080-9411-3004

Instagram



SALON\_SYO.