

【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

・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



◆ 7（日）11:40～12:40

1（月）15（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

◆ 18（木）9:00～10:00

・参加費：¥1,800

高橋 美奈子（タカハシ ミナコ）

初参加
¥1,000/回

骨盤調整ヨガ&ピラティス

呼吸 # 体幹 # 睡眠



◆ 6（土）/20（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



◆ 11（木）/25（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



◆ 13（土）/27（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



◆ 10（水）24（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

11月のお得情報

「パーソナルトレーニング」

¥4,500/60分 期間：11月末まで

問い合わせ：080-9411-3044

Instagram



SALON_SYO.