

【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

杉山 遼（スギヤマ リョウ）

フローヨガ&ピラティス

呼吸 # 体幹 # 睡眠



◆ 8（土）/22（土） 11:00～12:15

MIKI（ミキ）

ミット撃ち

脚痩せ # 運動不足 # ストレス



◆ 9（日）10:00～11:00
17（月）24（月）9:30～10:30

杉山 遼（スギヤマ リョウ）

背骨コンディショニング

腰痛 # 背骨矯正 # カラダリセット



◆ 6（木）/20（木） 9:00～10:00

* スポーツタオル

高橋 美奈子（タカハシ ミナコ）

シェイプサーキット

シェイプアップ # 汗をかく # 運動不足

◆ 13（木）/27（木）9:00～10:00

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



◆ 8（土）/22（土）15:00～16:00

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



◆ 12（水）11:00～11:35

・参加費：¥700 初回¥550

鈴木 祥世（スズキ サチヨ）

全プログラム
¥1,800/回

初参加
¥1,000/回

【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

1月のお得情報

「肩こり」

¥5,000/60分 期間：1月末まで
問い合わせ：080-9411-3004

Instagram



SALON_SYO.