

【当サロンのオンラインレッスンに初めて参加希望の方へ】

- Zoomソフトで進行します。（携帯、タブレット、パソコンなど）
- ご指定のメールアドレスに案内メールを送ります。
- オンラインレッスン自体が初めての方は**事前**にお問合せ願います。

背骨コンディショニング

・背骨の歪みを整え、腰痛、肩こり、膝、内臓不調を改善！

◆毎週（日）16:00～16:45

*スポーツタオル,マット



高橋 美奈子 (タカハシ ミナコ)

シェイプサーキット

・引き締めたい方はこのプログラム。

◆毎週（日）16:50～17:35

ダンベル、500mlペットボトル（2本）



高橋 美奈子 (タカハシ ミナコ)

表情筋エクササイズ

・声を出し顔の筋肉を動かします。ほうれい線やたるみを撃退しより素敵な表情に

◆21（水）/11:00～11:45

鈴木 祥世 (スズキ サチヨ)



参加費
¥800/回

初参加
¥550/回