

## 【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



◆ 金: 4・18 12:00~13:10  
11・25 10:00~11:10

杉山 遼

## ミット撃ち

# 脚痩せ # 運動不足 # ストレス



◆ 日: 6 10:30~11:30  
月: 7・21 9:30~10:30

杉山 遼

## シェイプサーキット

# シェイプアップ # 汗をかく # 運動不足

◆ 木: 10・24 9:00~10:00

高橋 美奈子

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

## 下半身強化ヨガ&amp;ピラティス

# 呼吸 # 体幹 # 睡眠



◆ 土: 5・19 11:00~12:15

MIKI

## 背骨コンディショニング

# 腰痛 # 背骨矯正 # カラダリセット



◆ 木: 3・17 9:00~10:00

\*スポーツタオル

高橋 美奈子

## 表情筋

# 顔の弛み # 誤嚥 # 声をだしやすく



◆ 土: 12・26 15:00~16:00

鈴木 祥世

## 表情筋（オンライン）

# ZOOM # 自宅で # 利用方法説明します



◆ 水: 9 11:00~11:35

・参加費：¥700 初回¥550

鈴木 祥世

## 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

## 2月のお得情報

「腰痛」

¥5,000/60分 期間：2月末まで  
問い合わせ：080-9411-3004

Instagram



SALON\_SYO.