

## 【グループエクササイズ実施にあたり】

・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

・初めての方も楽しく汗をかけますよ！

◆ 毎週（金） 10:15～11:25

・参加費：¥1,800/各



杉山 遼 (スギヤマ リョウ)

## 表情筋エクササイズ

・ほうれい線たるみを撃退し、素敵な表情に

◆ 10（土）/24（土） 15:00～16:00

・参加費：¥1,600/各



鈴木 祥世 (スズキ サチヨ)

## シェイプサーキット

・引き締めたい方はこのプログラム

◆ 6（火）/20（火） 10:15～11:15

・参加費：¥1,800/各



高橋 美奈子 (タカハシ ミナコ)

## 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！

◆ 13（火）/27（火） 10:15～11:15

・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)

## ミット撃ち

・女性限定。初心者歓迎。ストレス発散に！

◆ 12（月）26（月） 10:15～11:15

・参加費：¥1,800/各



杉山 遼 (スギヤマ リョウ)

## 背筋強化ヨガ&amp;ピラティス

・ヨガ=落ちついたココロを ピラティス=動けるカラダを

◆ 3（土）/17（土） 11:00～12:15

・参加費：¥1,800/各



MIKI (ミキ)

## なまったカラダ動かせエクササイズ

・カラダを動かせる状態にしてから動かします！

◆ 14（水） 10:30～11:45

・参加費：¥1,800/シューズ



MIKI (ミキ)

初参加  
¥1,000/回

## リズムワークアウト

・音楽に合わせて全身を鍛えて格好良く、健康に！

◆ 8（木）/18（日） 11:15～12:15

・参加費：¥1,800/各



杉山 遼 (スギヤマ リョウ)

## 【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」方など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

## ＜4月キャンペーン＞

## 「腰の痛み」慢性痛の方

その痛みを除去できるように！杉山が対応します。

¥4,000/60分 期間：4月末まで

\*サロンのインスタグラムを登録すれば初回=¥3,000

問い合わせ：080-9411-3044



## サロン インスタグラム



SALON\_SYO\_