

## 【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)

## シェイプサーキット

・引き締めたい方はこのプログラム

◆ 16（火）/30（火）10:15～11:15

・参加費：¥1,800/各



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！

1（月）15（月）10:15～11:15

・参加費：¥1,800/各



杉山 遼 (スギヤマ リョウ)

## 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します！

◆ 10（水）10:30～11:45

・参加費：¥1,800/シューズ

MIKI (ミキ)



## New 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！

◆ 3（水）/18（木）/28（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

## ＜運動習慣付け応援キャンペーン＞

運動習慣をつけるために「歩きたい」  
けれども！歩くと「膝」「股関節」が痛い方対象！

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：3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



## 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

◆ 13（土）/27（土）15:00～16:00

・参加費：¥1,600/各



鈴木 祥世 (スズキ サチヨ)

## 椅子deエクササイズ

・機能改善エクササイズ。

◆ 9（火）10:15～11:15

・参加費：¥1,800



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！

◆ 2（火）/23（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)

## 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

◆ 6（土）/20（土）11:00～12:15

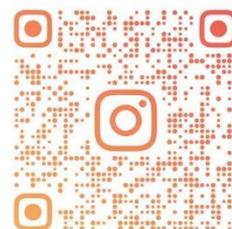
・参加費：¥1,800/各

MIKI (ミキ)



初参加  
¥1,000/回

サロン インスタグラム



SALON\_SYO\_