

トータルボディメイク

身体の土台となる骨盤や脊柱を整えます。
また、インナーマッスル（深層筋）を鍛える事で、より太りにくい正しい姿勢へと改善します。ゆっくりとした動きなので初心者でも安心！



講師：高橋 淳子

【イーグルスポーツプラザスタジオアドバイザー】

☆曜日時間 月曜日 14:30～15:30 【第5週目は休講】

☆入会金 6,600円

☆登録維持費 1,320円

☆カード発行料 1,100円

☆月会費 4,690円

☆手続方法

入会申込書に必要事項をご記入の上、入会金及び1ヶ月分の月会費、登録維持費、カード発行料、郵便局又は銀行の通帳とお届け印をご用意いただき、フロントまでお申込ください。（但し、手続き日によっては2ヶ月分の月会費を現金でいただく場合もあります。）

*講座終了後、イーグルスポーツプラザ小山のお風呂・サウナ（講座終了時より90分間）がご利用できます。

尚、ジム、スタジオ、プールはご利用できません。