

スツキリ美チェンジコア45

ストレッチポールやミニボール等を用いて、身体のコア（核）となる脊柱（体幹）に近い部分を鍛えるクラスです。内側から体幹部を集中的に鍛えることで、引き締まった身体作り、肩こり解消、腰痛改善が期待できます！



講師：奥山 彰

【健康運動指導士】

☆曜日時間 月曜日 20:15～21:00 【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 3,660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。

また、祝日はイーグルスポーツプラザ小山20:00閉館の為ご利用できません。