

【お知らせ】

ブルマリンスポーツクラブ小諸 女性専用NEWブランド

【夜の部】

BEUPHORIA

ビューフォリア



BEAUTY PILATES
BEUPHORIA
ビューフォリア

ピラティス・会員様向け 無料体験会

未体験の方 お友達同伴大歓迎です

3月29日（水）

小諸店2F
(各30分レッスン)

18:45~/20:15~ ピラティスリフォーマー

19:30~/21:00~ ピラティスサーキット

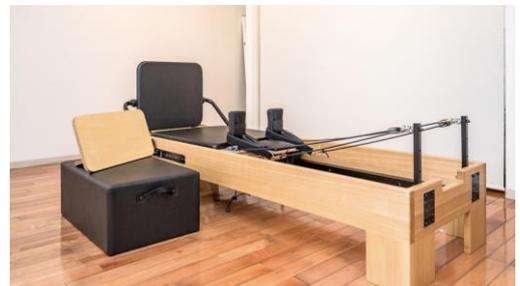
フロント・お電話にてご予約下さい。

TEL 0267-23-3535

ピラティス「リフォーマー」

「リフォーマー」と呼ばれる器具を使って姿勢改善を目的に最大3名のパーソナルレッスンをおこないます。

その方の体力に合った負荷でトレーナーの指示に沿って動きます。背中やお腹、内もも、お尻などに運動効果が感じられます。



「リフォーマー」+「筋トレ」+「有酸素運動」

全く新しい「サーキットトレーニング」です。「美脚・美尻」「ウェスト・二の腕」など目的別に運動内容が変わります。運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。(最大9名)

