

# 【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・ビジター様向け 無料体験会

未体験の方 お友達同伴大歓迎です

### 3月22日（水） 28日（火）小諸店2F （各30分レッスン）

### 18:45~/21:00~ ピラティスリフォーマー

### 19:30~/20:15~ ピラティスサーキット

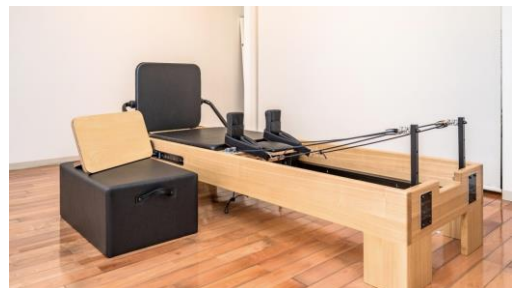
フロント・お電話にてご予約下さい。

## 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）

