



市河麻由美のセミプライベートレッスン「ピラティス&フォームチェックで実力アップ」4月

限定4名様 of セミプライベートレッスンです。前半は、スタジオでランナースピラティスを行います。呼吸で身体を緩めてから、ストレッチや身体のケア、体幹を鍛えるエクササイズを行い、柔軟性、筋力、怪我をしない身体を習得します。後半は、スタジオ前で4名様それぞれのフォームチェックを行います。

| | |
|-------|--|
| イベント名 | 市河麻由美のセミプライベートレッスン「ピラティス&フォームチェックで実力アップ」4月 |
| 開催日 | 2024/4/20 |
| 受付開始 | 9:30 ~ |
| 申込料 | 【4月20日】市河麻由美のセミプライベートレッスン 3,500円 |
| 支払方法 | クレジット決済、コンビニ決済 |
| 参加定員 | 4人 |
| 開催場所 | ランステ神保町スタジオ |
| 住所 | 東京都千代田区神田神保町1-32 HISAYA Bldg.2階 (株)ユアチーム内 |
| 主催者 | ランステ公認練習会 運営担当 株式会社ユアチーム |

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！
<https://moshicom.com/101283>

