



## 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」1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」1月
開催日	2024/1/27
受付開始	9:30 ~
申込料	【1月27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/96808>

