

ポンテ・マル・スパッツィオ

新
春

お正月疲れリセット プログラム5DAYS

特別
企画

年末年始の疲れをリセットするプログラムを4日間で開催！
お正月疲れを早めに取り除いていきましょう



DAY1. 1/4(日) 9:00～10:00
ボディチャレンジピラティス
Kinu



DAY2. 1/5(月) 10:00～11:00
ボディチャレンジヨガ～代謝UP
Satoko



DAY3. 1/6(火) 19:00～20:00
太陽礼拝から始めよう！
Tate



DAY4. 1/7(水) 10:00～11:00
FRPローラーピラティス～運動不足解消
Masami



DAY5. 1/10(土) 10:00～11:00
骨格リセットヨガ～肩周りから背骨の解放～
Sachi

●定員各12名 ●参加費 回数券1回分または2,500円