

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名	サロン suria 床バレエクラス
	見た目サイズと見た目年齢を変える専門家 体重より「見た目サイズ」年齢より「イキイキ感」 床バレエ×食で内側から光を放つ「発光ボディ」へ！ 講師 ai ・引き締まる身体 床バレエ Master 講師 ・心を整えるマインドサポート Reiki Master Teacher ・食べる美容法 ナチュラルフードコーディネーター 年齢や数字にとらわれず、身体・食・心(マインド)を整えて、誰もが自分の人生を愛し自分を一番に大切に する生き方へと導くお手伝いをしています。 【床バレエ(50分)】 パリ・オペラ座バレエ学校でも採用されているフランス発祥のメソッド。 床に座って・寝転んでからだに負担なく行えるエクササイズです。バレエ未経験の方や運動が久しぶりの方 でも安心してご参加いただけます。 呼吸法「プラスモン」で内側からしっかり引き締め、姿勢改善・内臓や骨盤を正しい位置に戻す・代謝 アップへと導きます。 ■ 対面レッスン(プラザノース) ・月額(月4回): 6,000円(1回1,500円) (※基本は毎週土日ですが会場都合により平日や月3回となる場合がございます) ・都度払い(1回): 2,500円    ※持ち物: ヨガマット(貸出なし)、飲み物、汗拭きタオル、靴下 ※更衣室がないため動きやすい服装でお越しください ※その他プランや詳細は公式LINEにてご案内しております (右記QRコードより公式LINEへ) 
活動場所	第 2 第3リハーサル室
活動日時	10:00～10:50(変更の可能性あり) ※詳しい開催日程は、右記のQRコード(公式LINE)からご確認ください。
会員数	募集中
会員要件	からだ・心・食をトータルで整え、しなやかな美しさを目指す女性 (女性限定)
会費	■ 初回限定体験 ・お一人様: 1,500円 ・ペア申込: お二人で 2,500円(お一人様 1,250円)
お問い合わせ	担当者名: 担当者名: ai / サロン suria 電話番号:080-3150-8178