

【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

MY S lesson



♣ Relax Lesson

【簡単カラダほぐしクラス】

筋膜を緩め軽やかなカラダ作り、日頃の疲れが取れない方、睡眠の質を上げたい方、肩こり・腰痛に悩んでいる方、免疫アップしたい方におすすめ

18:30~19:30 60分

1回2,000 (月会費6,000円 ※4回分)



♠ Premium Lesson

【デトックスクラス】

特別専用メニューで、リンパの流れを良くし老廃物の排除、むくみを改善しスッキリとしたカラダ作り、代謝を上げたい方、二の腕・お腹周りが気になる方、腸活したい方、美肌効果高めたい方おすすめ

19:45~21:00 75分

1回2,500 (月会費7,500円 ※4回分)

Special ball



筋膜リリーススペシャリスト監修

近年、医療でも取り入れられている筋膜リリース

プラザノースだから実現できるリーズナブルなレッスン

簡単なのに効果的、筋膜リリース専用ボールを使った初心者からできるアプローチで、硬くなったカラダがその場でほぐれていくのを体感できます。

筋膜リリース

活動場所	和室
活動日時	毎週土曜日 18:30~19:30 19:45~21:00
会員数	定員5名様まで 手ぶらでも参加可です
会員要件	ボールを使ったレッスン (マット・ボールは教室でお貸します)
会費	初回体験60分1,000円
お問い合わせ	担当者名: 齋藤 優香 電話番号: 080-9014-5303 SMSでも受付します

筋膜リリースインストラクター
パーソナルトレーナー歴6年

ご予約、ご相談
公式LINEからも
受付中です

