

メイキング美姿勢

～骨盤を動かして正しい姿勢に～

無理なく美姿勢・スタイルアップができるエクササイズ。

カラダの中心から肩甲骨、骨盤、股関節を連動させ

姿勢の癖や歪みをリセットします。

姿勢改善をして綺麗な姿勢を手に入れたい方にオススメです！

7月20日(月)限定

音楽に合わせて
骨盤を
動かします♪



[時間] 13:25～14:10

[場所] Trinity Studio

[定員] 34名

[料金] ルネサンス会員 550円(税込)

※他クラブ・法人都度含む
会員外1,100円

[担当] 佐藤 桂

NESTA認定ダイエット&ビューティスペシャリスト

Renaissance認定パーソナルトレーナー

介護予防運動指導士

MOSSA GroupCentergy, GroupGrooveインストラクター

～予約方法～

7月6日(月)10:00～リザーブにて予約

ルネサンスLINKアプリ無い方は11:00～

フロント又はお電話にて予約

お支払いはレッスン開始前までお願い致します

沢山の方のご参加お待ちしております！