

60分間を安心して参加できるプログラム誕生!!

# 自分で行う身体のケアセミナー

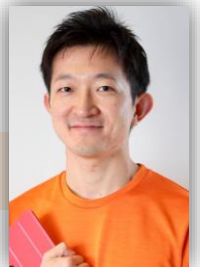
## ◆60分スタジオプログラムの特徴

- ・特定メンバーだから安心して60分間楽しめる!
- ・お気に入りのインストラクターからもっとアドバイスを受けられる

## ◆料金

**1クラス:1,650円(税込)**

Webにてお申込みをいただけます  
【3/29(月)11:00より申し込みスタート!!】



## ◆4月開講プログラムのご案内 (定員29名)

25日 日曜日【第2スタジオ】

14:45~15:45 担当者:飯島悠貴『自分で行う身体のケアセミナー』

※現時点でわかっているセルフリリースの仕組みや効果的なやり方を紹介していきます。セルフリリースのやり方に興味がある方、きちんとしたセルフリリースのやり方を知りたい方、セルフリリースのエビデンスを知りたい方にオススメです。

(○セルフリリースとは…身体を覆っている筋膜をほぐしていくこと等)

- ・お支払いは、レッスン開始前までにフロントにてご入金となります。
- ・キャンセルは、開催日前日20時までとなります。
- ・前日まではレシートをお持ちの場合に限り、キャンセルが可能です。
- ・それ以降のキャンセル(ご返金)は出来かねますので、予めご了承ください。
- ・他クラブの方、非会員の方は、別途施設利用料が必要となります。
- ・法人都度利用の方は都度利用料が別途必要です。  
月4会員様は1カウントとなります。
- ・レッスン受講の際の立ち位置は、予約受付順でお選びいただけます。
- ・開始10分前にスタジオ前にお集まりください。