

9月22日 (日)

World Wellness Weekend

パンジョ

50周年

11:30~12:15
ラテンエアロ
定員30名

12:45~13:30
ストレッチズ
ピラティス
定員17名

9月22日はフィットネスの日
ラテンの音楽に合わせて、ラテンの
ステップを取り入れたエアロビクス
を楽しんでみませんか？初めての方
も安心してご参加いただけます。

World
Wellness
Weekend

伸縮性のある布（ストレッチズ）を
使って行う姿勢改善、スタイルアップ
のピラティスです。
布がサポートしてくれるので、安心して
ピラティスが行えます。



担当：尾陰由美子

- 日程 2024年9月22日 (日)
- 時間 ①11:30~12:15 ラテンエアロ
②12:45~13:30 ストレッチズピラティス
- 参加費用 1レッスン 550円 (税込)
- 特典 レッスンに参加された方には、骨盤EMSトレーニング
の無料体験チケットプレゼント🎁

詳細はこちら

パンジョクラブイズ ☎ 072-294-3178 (担当：畑間)

【主催】国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド事務局

【企画・運営】有限会社アクトスペース企画

【協賛・協力】株式会社パンジョイズ

