

メッツ甲府中央店のカルチャーレッスン・整体

メッツで やさしいヨガ・かんたんピラティス

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00	サーキット					サーキット
13:00	サーキット					
13:30	整体 (要予約)	かんたんピラティス 60		リラックスヨガ 60	ナニ・アロハ 60	14:00まで
14:30	amemiya	amemiya		saito	fujihara	
15:00	サーキット					
19:30	サーキット					
20:00	整体 (要予約)	やさしいヨガ 60	整体 (要予約)	整体 (要予約)	整体 (要予約)	
21:00	amemiya	yamashita	amemiya	amemiya	amemiya	

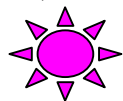
フラダンスで癒されましょう。

代謝アップ! ストレス発散、ダイエット・癒し...

mezzoで整体が受けられる時間が出来ました!

※女性の気になる体の歪みや不調をお気軽にご相談下さい。お待ちしております。

- ◎やさしいヨガ (ヨガの呼吸法を学び、カラダの柔軟性アップと自律神経の安定に効果◎)
- ◎リラックスヨガ (深い呼吸と瞑想で心とカラダの疲れを取り除きましょう)
- ◎かんたんピラティス (インナーマッスルを鍛え骨盤調整で、歪みのないしなやかなカラダをゲット)
- ◎nani-Alho (骨盤・股関節周りをゆるめ、お腹周りのシェイプアップに効果大です!!)



インストラクター紹介

レッスンでお待ちしています

【amemiya】



【saito】



【fujihara】



整体(深部浸透圧整体)

○カラダに負担のかからない整体の手技です。
女性の気になる骨盤の歪みや肩こり、腰痛、膝の痛みがある方はお気軽にご予約下さい。
※料金等詳細はお問い合わせ下さい。

担当 雨宮まで

【yamashita】



〒400-0032
山梨県甲府市中央4丁目 8-8甲府中央マンション1F
TEL&FAX055-287-8181

MEZZOロックタウン店 タイムテーブル

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:30	サーキット					サーキット
13:00	やさしいヨガ 60 shimizu	バレエストレッチ 60 watanabe	はじめてピラティス 60 watanabe	はじめてフローヨガ 60 watanabe	かんたんピラティス 60 takai	
14:00	サーキット					
15:00	サーキット					第1, 3, 5週目 ムエダイエット 第2, 4週目 ルーシダットン
20:00	あ！イングリッシュ 60 ishikawa	かんたんピラティス 60 amemiya	やさしいヨガ 60 yamashita	やさしいフローヨガ 60 aonuma	60 mori	
21:00						

mezzoロックタウン店

055-267-7700