

日曜開催!! 特別レッスン 2026年10月4日



お子さま連れOK!
事前にお伝えください

各レッスン 2,200円[税込]

*先着順となりますので、お申し込みはお早めに!!



11:00~12:00

バランスボール

~身体を整える美姿勢エクササイズ~

担 当：荒田淳平

バランスボールの特性である「転がる・弾む・揺れる」を
最大限に活かした美姿勢レッスン!

いつまでもハツラツと、綺麗で、疲れにくい姿勢を身に
つけましょう!



12:30~13:30

バレトン ~ソールシンセシス~

担 当：内藤 聖子



フィットネス・バレエ・ヨガをベースにした3つの動きを組み合わせで行う
シェイプアッププログラムです。

汗がたっぷりかけて、柔軟性・バランス・体幹力を高めます♪♪♪

【お申込み・お問合せ】 *メールもしくはLINEから

・メール(info@fitness-guide.jp)

・公式LINE

↳ お友達登録後、以下メッセージをお送りください

①お名前(ふりがな) ②希望レッスン ③電話番号 ④メールアドレス

☆後日、確認の返信をさせていただきます。

☆こちらからの返信が受信可能になるように設定をお願いします!

公式LINE



会場アクセス



Fitness Salon FG

京都市中京区小結棚町47-3ヴォールヴォラン701