

美Body&Shape&Relax

セミパーソナル レッスン

あなたのカラダのメンテナンスに
ちょっと寄り道してみませんか？

program

月曜日	18:30~19:30	肩こり腰痛改善エクササイズ
木曜日	18:30~19:30	はじめてのピラティス
金曜日	18:30~19:30	体幹エクササイズ
金曜日	19:45~20:15	Jump Burn

開催日程は、下記QRコードよりご確認ください。
★なお、予告なしで休講となる可能性が場合がございます。

料金/定員/会場

【料金】60分クラス / 1回 / 1,300円(税込)
// /回数券/ 4回 / 4,500円(税込)

※月初から月末までに、お好きなクラスを4回まで受講可。
※料金は当日会場にて、現金でお支払いください。

30分クラス/1回800円(税込)

【定員】各クラス6名

【会場】Raymond(美容室)2F 高松市内町3-9 入船ビル2F

- ・美容室入口から西へ10mほど先の階段をお上がりください。
- ・専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。
- ・スポーツウエア・シューズ・タオル・飲み物をお持ちください。

お申込み・お問い合わせは

シンコースポーツ四国株式会社

香川県高松市寿町1-1-12

087-885-5750

<https://shinko-shikoku.com/>

QRコード申込み
開催日程は
こちら



はじめました





Jump Burn

一人用のミニラン
ポリンを使った
脂肪燃焼系クラス。
お腹周りの引き締め
と脚痩せに効果的！



はじめての ピラティス

特有の呼吸法に合わせ
背骨や骨盤をしなやかに
動かし、体全体を
整えていく初心者向けクラス。
ご自身の体と向き合うことで
集中力が高まります。



あなたにピッタリな クラスを見つけよう！

回数券がお得

1回だけの 体験も可能!!

自分にピッタリのレッスンをお選びできるよう
色々なバリエーションのレッスンを
豊富に開催しております。



体幹 エクササイズ

自体重を使った
様々なエクササイズで
引き締まったウエスト
ラインを取り戻すクラス。
目指せ美BODY★

肩こり・腰痛改善 エクササイズ

体の不調を改善するための
ストレッチやエクササイズを
行うクラス。
日々の溜まった疲れを
リラックスしながら
取り除きましょう！



介護予防教室・ウォーキング指導・体力測定・トレーニング指導・健康セミナー・子供向け
スポーツ教室各種の講師派遣も行っております。様々なご要望にもお応えいたしますので、
お気軽にご相談ください。

シンコースポーツ四国株式会社 ▶

