

Body Design Studio

「Mother Tree」[©]

Produce by PROJECT-ON

12/1wed
18:30~
OPEN!

新しいレッスンを体験…
聞いて納得。効果を実感。

11/24wed
プレ・オープン!
何人できても
1グループ¥1,000

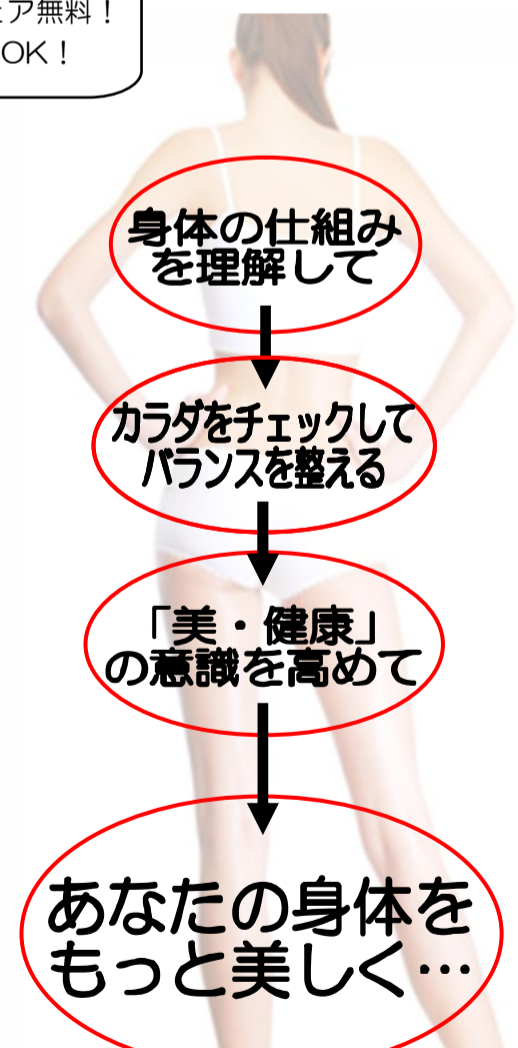
オープニング・レッスン第1弾

レクチャー(説明)形式の新型レッスン シェイプアップ&ビューティスクール

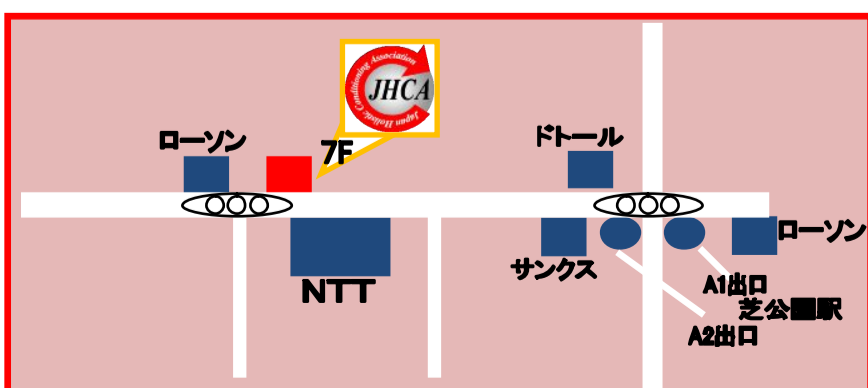
毎週水曜 18:30OPEN 18:45START

今までのレッスンはエクササイズ中心になりますが、こちらのスタジオレッスンは、新しい形式のレッスンを導入。スポーツトレーナーを養成する講師がレクチャー(説明)を入れます。分かりやすい説明。だから、聞いて納得しながら効果を感じられます。知識と身体を融合させて、モチベーションを上げて効果を高めていきます。

期間限定!
レンタルウェア無料!
手ぶらでOK!



	プレオープン 11/24wed 18:30~	健康的で美しいカラダになる お尻引き締め・お腹引っ込みエクササイズ	1グループ ¥1,000(税込)
1	NEW OPEN 12/1wed 18:30~	冷え症改善 静脈マッサージエクササイズ	1グループ ¥1,000(税込)
2	12/8wed 18:30~	股関節をほぐしてダイエット デトックスエクササイズ	1グループ ¥1,000(税込)
3	12/15wed 18:30~	ホルモンバランスを整える 楽ちん内ももエクササイズ	1グループ ¥1,000(税込)
4	12/22wed 18:30~	女性の90%が悩む首の歪み 背中エクササイズでスッキリ解消	1グループ ¥1,000(税込)



NPO法人
日本ホリスティックコンディショニング協会

<お問い合わせ>

プロジェクト・オン

検索

(株)プロジェクト・オン

Tel:03-5730-6081 E-mail:info@project-on.jp

東京都港区芝3-3-10

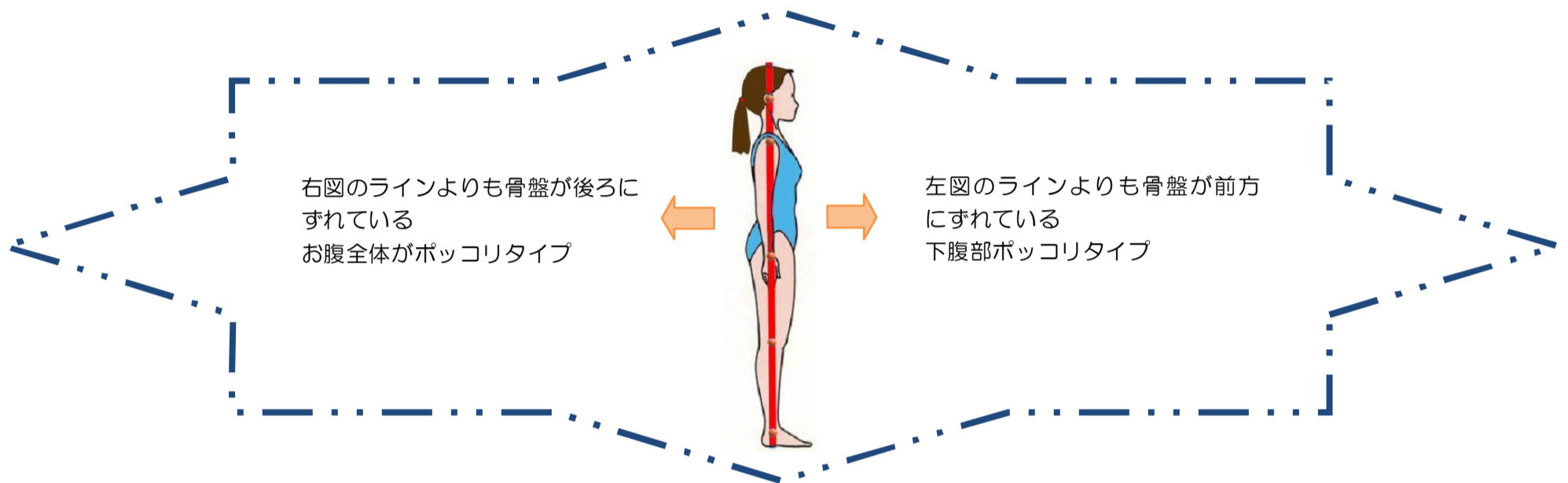
芝園オーシャンビル8F JHCA 内



お腹を凹ますには？下腹部のでっぱりをなくす！

股関節の前後バランス・腰部の前後バランスを整えてから
エクササイズ！することがお腹には効果的！

あなたはどっち？



「自分のからだのバランスをチェックしてから運動。だからしっかりと効果がでる！」

そのためには、身体のバランスを整えながら運動することが必要です。

身体の癖は1日にしてならず・・・

自分の身体を勉強して、理解しながら運動を実施していくことが、理想の身体に近づく最良の道です。

私たちの運動プログラムはレクチャー付きのグループレッスン！自分の身体を感じて、理解して良くしていく自信を持っておすすめするレッスンです。



「会員制ではないので、自分の好きな時に、好きな内容のレッスンだけ 受けることが可能」

きれいなボディラインをつくりたい！肩凝りを改善したいなど、ニーズはそれぞれ。スポーツトレーナーとして経験豊富なスタッフがレッスンを担当します。

自分の悩みに合わせてご参加ください。もちろん毎回受けても大丈夫です！（テーマは毎回変わります）



あなたのお悩み、「Mother Tree」がお答えします！

