

## シルバーウィーク スペシャルイベントレッスン

秋の連休・シルバーウィーク最終日となる9月23日、Studio P2-style ではスペシャルイベントレッスンを開催いたします。インストラクター仲間の間でも評判の「フェイシャルコンディショニング」、Studio P2-style の看板エクササイズ「シルクサスペンションエクササイズ」、そして9月より当スタジオの定期プログラムに仲間入りを果たした、今一番熱い注目を浴びているグループエクササイズ「BarreWRX（バーワークス）」の3本立て。

担当インストラクターは全クラス石川沙樹が担当いたします。

### Class

13:00～16:00

#### 「フェイシャルコンディショニング」

顔のむくみ、くすみ、白髪、シワ、リフトアップ、あごのたるみ、笑いジワなど。。。

多くの女性が気になる顔や頭部のお悩み解決方法を、フィットネスの側面からアプローチ。この方法を習得すればお金は一切かかりませんが、かなりの痛みと、続ける覚悟が必要になります！

1

### Class

16:30～17:45

#### 「シルクサスペンションエクササイズ」

重力を活用し、筋力・バランス・柔軟性・コアの安定など、あらゆる要素を1つのプログラムで鍛えることが出来るエクササイズ。ハンモック状のサスペンションに包まれて心地よさをぜひ味わってみてください。

とにかくきつくて、気持ちよくて、体が徐々に変化していくシルクサスペンションの魅力を一気に感じてみませんか？

2

### Class

19:00～19:50

#### 「BarreWRX（バーワークス）」

今から日本で大ブームになっていきそうなバレエを取り入れたファンクショナルトレーニングプログラム。フィットネスとバレエダンスを融合し、筋力・筋持久力・心肺機能・バランス・柔軟性の向上を目指します。振付がないのでなたでもすぐにご参加いただけます。いち早く体験してみませんか？

3

### 開催概要

【開催日】 2015年9月23日（水・祝）

【アクセス】 東京都品川区西五反田 8-4-15 東京モリスビル第二 4F（五反田駅より徒歩5分）

【受講料】 クラス毎に下記料金となります。

class1 ￥10,000（￥8,000）

class2 ￥4,000（￥3,000）

class3 ￥2,000

※（ ）内の料金は、登録インストラクターまたは当スタジオ会員様向けの特別料金です

【講師】 石川沙樹

FTPピラティス教育ディレクター

鍼灸師（国家資格）

Barre WRX マスタートレーナー

お申込み・お問い合わせは [style@p-planning.com](mailto:style@p-planning.com) までメールを送信してください

お申込みの締切は9月19日（土）となります