



『3連休最終日、あなたの身体の悩みを解消します！！』

11月23日（月）STUDIO BEEHIVE

秋のワークショップイベント

10:00～10:40 コアコンディショニング 担当：田原志乃
『ストレッチポールで体幹を目覚めさせよう』

11:00～11:40 筋力づくり 担当：喜岡奈美
『パーソナルトレーナーによる美尻トレーニング』

13:00～13:40 美姿勢 担当：広田佑貴
『ストレッチポールを使い、マイナス5歳のしなやかな背骨を目指そう』

14:00～14:40 肩凝り 担当：三隅涼平
『パーソナルトレーナーによる肩首回りトレーニング&ストレッチ』

15:00～15:40 腰痛 担当：岡野陽平
『パーソナルトレーナーによる骨盤周りのトレーニング&ストレッチ』

16:00～16:40 ヨガストレッチ 担当：坂本直子
『連休の疲れをほぐして、心地よい眠りを手に入れよう』

開催日時：11月23日（月）10:00～

参加料：1,100円（1レッスン）

（ご参加されるレッスンに制限はございません）

参加定員：各レッスン10名

持参物：動きやすい服装、水分補給が出来るもの
（当スタジオはウォーターサーバーもご用意しております）

お申し込み方法：店頭、TEL、メール

TEL 082-258-3418/メール beehive@mariefit.com

BEEHIVEホームページQR



特別特典！！

新規会員様（非会員）

ワークショップに参加後、

2週間以内に当スタジオの

グループレッスン体験が

2,200円⇒1,100円で体験！

（その際に必ずレシートをご持参下さい）

*当スタジオのコロナ対策
お客様へ安心、安全にスタジオをご利用頂く為、
以下の様に取り組んでおります。

- ①インストラクターの検温と体調確認
- ②お客様の検温と手指消毒
- ③スタジオ内の常時換気
- ④使用器具などのアルコール消毒

BODY MOTION PRODUCT

B STUDIO
BEEHIVE

