

東京エキマチ TOKYO EKIMACHI SPORTS スポーツ

POP PILATES

[ポップピラティス]

at TOKYO STATION

アメリカ、ロサンゼルス発信の
洋楽に振り付けされた
エネルギーでアップテンポな
グループピラティスレッスン。

全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、
運動後、爽快感と達成感を味わえるように
トータルボディワークアウトプログラムされています。

Time flies
WHEN YOU'RE
not on a
TREADMILL



インストラクター
CAORI

POPPILATESでボディメイクに
成功した経験からインストラクター
を目指し、現在は東京・埼玉を中心
にフリーインストラクターとして
活躍中。レッスンでは少し英語を
使っています!POPPILATES
の本場、アメリカL.A.の雰囲気
をぜひ味わってください!

11.19 TUE
20:00-21:00

定員
50名

会場 東京駅八重洲口
グランルーフ

2Fデツキ

開始時間までに
会場へお越しください。

参加費 **1,100円(税込)**

※お申込み時にお支払いください。
(お電話でお申込みの場合は前日までのお支払いとなります)
※お客様都合によるキャンセルの返金は致しかねます。

**参加者全員にミネラルウォーターと
ウェットタオルをプレゼント!**

服装・持ち物

運動が出来る服装、動きやすい服装。(収縮性があり、
速乾性があるものがおすすめです)シューズ(スニーカー
等動きやすいもの)・タオルもご用意ください。

申込方法

事前にTHE JEXER TOKYO Annex(鉄鋼ビルディング南館5F)へお電話
又はご来店のうえお申込みください。開催前日まで受け付けておりますが、
定員に達し次第受付を終了いたします。参加費お支払い後申込完了となり
ます。詳しくは下記ご連絡先までお問い合わせください。

申込先

THE JEXER TOKYO Annex TEL:03-6206-3123

その他

雨天中止。中止の場合は、開催当日の17時迄に東京駅Facebook
(<https://www.facebook.com/TheTokyoStation>)でお知らせします。
中止の場合の返金方法につきましても併せて掲載いたします。



鉄鋼ビルディング南館 5F
THE JEXER TOKYO Annex

東京ステーションシティ

検索

主催:東京ステーションシティ運営協議会
(運営:JR東日本スポーツ(株))
企画協力:(株)鉄道会館



Tokyo Station City

START **with** YOU
兼 TOKYO STATION CITY