

今年はやヨナラ！ 冷え対策

頭痛
腰痛

倦怠感

肩凝り
首凝り

眠れない



筋肉量を増やして自ら熱を作り出すことが冷え改善のカギ！

Shape21では様々なジャンルで冷え性改善の運動ができます



ヨガ

ピラティス

健康
ストレッチ

筋力
トレーニング

どうぞお気軽にお問い合わせください

レッスン
までの流れ

お問い合わせ

レッスン開催の2週間前までに
メールもしくはお電話ください

相談

質問事項にお答えいただいた後
インストラクターをご紹介します

レッスン当日

インストラクターが訪問し
レッスンをを行います

お支払い

レッスン終了後10日以内に
銀行振込にてお支払いください

運営会社

サンフォルテ

Samforte株式会社

出張専門フィットネスShape21

☎ 050-3551-3321

✉ mail@shape21.jp

受付時間 / 10:00~17:30 / 平日

インストラクターの出張エリア

東京 | 神奈川 | 埼玉 | 千葉 | 茨城

シェイプ21

検索

