

12月のイベント

寝る前のストレッチ& リセットポール

12月13日(金)13:45~14:30

定員12名 参加費500円

ストレッチと簡単なヨガのポーズを組み合わせながら、身体をほぐしていきます。

寝つきがよくない、寝ても疲れが取れない方必見です！

身体がリラックスした後はストレッチポールで身体を整えていきます。

Let'sダンスエクササイズ



12月14日(土)12:00~12:45

定員10名 参加費500円

懐かしい洋楽に合わせて楽しく身体を動かしませんか？踊れなくても大丈夫！

代謝アップしながら心も身体もアゲアゲでいきましょう！

#当日は室内履きか滑り止めソックスをご用意下さい#

すべてご予約制となっております
予約開始12月2日(月)9:30~
TEL 045-532-3109