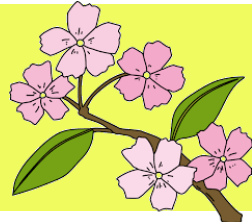




イベントのお知らせ



【体幹トレーニング】

4月24日(木) 15:45~16:30

定員12名 参加費500円

「体幹」とは身体の中心部。
体幹部分のインナーマッスルを鍛えると
自然と姿勢が良くなり、腰痛の予防、緩和になります。
パワトレレッスンと合わせて
トレーニングすると効果倍増です！



有酸素ステップ&リセットポール

4月30日(水) 13:45~14:30

定員12名 参加費500円



音楽に合わせて身体を動かしましょう！
ウォーキングを中心とした簡単なステップのあと、
リセットポールで
気持ちよく全身をストレッチしていきます。

#当日は室内シューズをご用意ください



全てご予約制となります
予約開始 4月7日(月)9:30~

ラクティブあざみ野店 045-532-3109