

姿勢を見直そう！

かまぼこ型のリセットポールハーフを使って姿勢改善していきましょう。

日時：5月14日(水) 15:45～16:30

定員：8名 ※要予約※

いろんな筋肉を動かしてみよう！

セラバンドを使って、細かな筋肉を意識しながら使っていきます。

日時：5月17日(土) 13:45～14:30

定員：10名 ※要予約※

リズムストレッチ

音楽に合わせて気持ち良く体を伸ばしましょう♪

日時：5月20日(火) 14:45～15:30

定員：10名 ※要予約※

Hula de Fula Fula

心も体も気持ちよ～くカラダを動かしましょう♪

日時：5月27日(火) 14:45～15:30

定員：10名 ※要予約※

上記イベント共通

参加費：500円(税込) お持物：水分補給、タオル、動きやすい服装

受付：5月1日(火)より店舗フロントまたはお電話にてお申込みください。

スクワットの『極み』

せっかくスクワットをやるのであれば
正しく効果的なスクワットをマスターしよう！

日時：5月26日(月) 13:45～14:30

定員：15名 参加費：1,000円 ※要予約※

大人気！
桑田セミナー