



5月のイベントのお知らせ



【セラバンドdeエクササイズ】

5月21日(水) 12:45~13:30

5月28日(水) 12:45~13:30

定員 各6名 参加費 500円

セラバンドを使った簡単エクササイズです。

全て椅子に座って行います。

セラバンドを使って、無理なく全身を鍛えましょう。



【体幹トレーニング】

5月24日(土) 12:00~12:45

定員15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！

【寝る前のストレッチ&リセットポール】

5月30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。寝つきが良くない、寝ても疲れが取れない方必見！

身体がリラックスした後はリセットポールで身体を整えていきます。

全てご予約制となります
予約開始 5月1日(木)9:30~

ラクティブあざみ野店 045-532-3109