イベントのお知らせ

【かんたんピラティス】

6月25日(水)　13：45～14：30

定員　15名　参加費５00円

正しい姿勢と呼吸を行い、全身をバランスよく鍛えることができます。
姿勢改善や左右の筋力バランスが整い、
身体の安定感を得る効果が期待できます。
ぜひ、ご自身の身体の変化を味わってみてください。

【姿勢改善ストレッチ＆トレーニング】

6月26日(木)　12：45～13：30

定員12名　参加費５００円

膝・肩・腰の痛みに不安を抱えている方必見！
筋トレとストレッチを組み合わせて関節の痛みを緩和・予防
するためのエクササイズです。椅子に座って行います

【Let'sダンスエクササイズ】

6月28日(土)　12：00～12：45

定員12名　参加費５００円

リズミカルな曲に合わせて楽しく身体を動かしてみませんか？
踊れなくても大丈夫！！
代謝アップしながら心も身体もスッキリしましょう。
当日は室内シューズか滑り止めソックスをご用意ください。

全てご予約制となります

予約開始　6月2日(月)9：30～

ラクティブあざみ野店　045-532-3109