



夏です！暑さに負けない体づくりしていきましょう！

## 体幹を鍛えよう

体の中心を鍛えることで  
姿勢の改善や腰痛予防にもつながります

日時：7月5日(土)  
時間：13:45～14:30

## フェイシャル リンパマッサージ～小顔編～

リンパの流れを良くして  
スッキリ小顔になっちゃいましょう！

日時：7月15日(火)  
14:45～15:30

## 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：①7月7日(月)  
②7月28日(月)  
13:45～14:30

## 背骨を整えよう

かまぼこ型のリセットポールハーフを使って、  
本来の自然なS字カーブへと整えましょう！

日時：7月23日(水)  
時間：15:45～16:30

## パワトレBアドバンス

脚力をもう少しつきたい方、ひざ痛・腰痛予防に！  
ベーシックからのステップアップに！

日時：7月12日(土)  
13:45～14:30

## 有料イベント共通

参加費：500円(税込)

定員：各10名

お持物：水分補給、タオル、  
動きやすい服装

受付：6月27日(金)より  
フロントまたはお電話にてお申込みください。

特別イベント

## ロツテ イベント

無料

咀嚼チェックガムを噛んであなたの噛む力をチェック！

日時：7月14日(月) 13:45～14:30

定員：18名 受付：7月1日(火)より