

7月のイベントのお知らせ



【体幹トレーニング】

7月19日(土) 12:00~12:45

定員15名 参加費500円

「体幹」とは身体を中心部。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！

【セラバンドdeエクササイズ】

7月23日(水) 12:45~13:30

7月30日(水) 12:45~13:30

定員 各6名 参加費500円

日頃のレッスンで使い切れない体の深い部分の筋肉にアプローチ。

椅子に座って行うのでどなたでもご参加いただけます。



【寝る前のストレッチ】

7月25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！

全てご予約制となります
予約開始 7月1日(火)9:30~

ラクティブあざみ野店 045-532-3109