



夏です！暑さに負けない体づくりしていきましょう！

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： 8月4日(月)
時 間： 13:45～14:30
定 員： 8名

夏だ！ダンスだ！！

ダンスが初めてでも大丈夫！
楽しくレッツダンス♪

日 時： 8月26日(火)
時 間： 14:45～15:30
定 員： 10名

パワトレBアドバンス

脚力をもう少しつけたい方、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： 8月9日(土)
時 間： 13:45～14:30
定 員： 10名

美姿勢ウォーク

姿勢によって見た目年齢は大きく変わります
見た目の「若返り」を目指しましょう！

日 時： 8月30日(土)
時 間： 13:45～14:30
定 員： 10名

セラバンド トレーニング

セラバンドトレーニングで
体の小さな筋肉も覚醒？！
運動効果を高めましょう！

日 時： 8月20日(水)
時 間： 14:45～15:30
定 員： 10名

～有料イベント共通～

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： **7月28日(月)**から
フロントまたはお電話にて
お申込みください。

