



イベントのお知らせ



有酸素ステップ&リセットポール

8月27日(水) 13:45~14:30

定員12名 参加費500円



音楽に合わせて身体を動かしましょう！
ウォーキングを中心とした簡単なステップのあと、
リセットポールで

気持ちよく全身をストレッチしていきます。

#当日は室内シューズをご用意ください



【体幹トレーニング】

8月23日(土) 12:00~12:45

8月28日(木) 15:45~16:30

定員12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！



全てご予約制となります

予約開始 8月1日(金)9:30~

